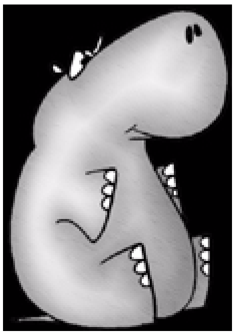
ذكريات سمين سابق



تركي الدخيل

الطبعة الأولى

طباعة
SEEKER

ذكريات سمين سابق

الإهداء

إلى الميزان...
بأنواعه...الإلكتروني منه،وذي المؤشر الأحمر!
أيها الصامد أمام أوزان البشر...
يامن تتحمل البدين منهم والنحيف...
يامن تصبر على ثقل دمهم قبل ثقل أجسادهم...
إلى الذي طالما أبكاني وأفرحني...
يامن أحسن رسم البسمة على محياي...
يامن انتزع مني تكشيرة،أو غرسها في وجهي...
إليه وقد أصبح جزءا لا يتجزأ من يومي،ويوم الملايين من البشر...
شكراً لك على تحملي يوم كان ينوء بحملي العصبة أولى القوة...
ذكرى وفاء...
وامتنان...
وتقدير...
تركي(نيويورك)
٦-١-٢٠٠٥م

تمهيد

هذا الكتاب،ليس وصفة رياضية...
ولا هو(روشتة) طبية...
ولا هو من وصايا الآباء للأبناء...
وليس دواء من كل داء...
كما أنه ليس منهاجاً يجب أن يتبع...
ولا دستوراً يجب أن يطبق...

أقرُ وأعترف – أنا كاتب هذه الأسطر – وأحسبني والله حسيبي ولا أزكي على الله أحداً – في كامل قواي العقلية – إن كان العقل لا يتأثر بفقدان الوزن – أقرُ أن هذه الأسطر والكلمات،ليست شيئاً مما سبق بتاتاً،ولا يجب أن تؤخذ على هذا الأساس...

إنها ذكريات رجلٍ مرّ بمرحلة تستحق – في نظره على الأقل – أن تكتب.التجربة هي أكثر الأشياء إثراء للإنسان،هذا الذي نتلمسه فينا،ونحن نتعاطي مع أنفسنا، ومع غيرنا من البشر.فمن وجد شيئاً منه هنا،فأمل أن يكون وجد ما يسره،ومن لم يجد،فالعذر عند كرام الناس مأمول.

أدام الله علينا وعليكم نعمة الصحة والعافية،وأعاذنا من أن نكون من المغبونين في صحةٍ،أو فراغ[1]...

التوقيع

سمين...سابق

[1] في البخاري أن الرسول-صلى الله عليه وسلم-قال:"نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس،الصحة،والفراغ"،وفي الترميذي أنه-عليه السلام-قال:"من أصبح معافي في جسده آمنا في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا".

لماذا؟!

لماذا تنازلت عن سمنتي؟!

لايبدو السؤال السابق مصيرياً،لكنه قد يحوم في مخلية بعض الناس،ومن حقهم أن يرتكبوا هكذا تساؤل!

بعيداً عن الكلام المنمق الذي يتحدث عن خطورة السمنة،على أن هذا الكلام جد محض،لا مجال لعدم الأخذ به،إلا أن الإجابة عن السؤال بالنسبة لي تكمن في قصة طريفة تستحق أن تروى.

يقول الأطفال عادة حديثاً كثيراً،ولا نعبأ به،بل إننا نصطلح على تسمية الكلام الذي يجب ألاّ يقال،بأنه كلام أطفال.يقولون أيضاً عنه "كلام عيال"!

لكن ما حدث معي لم يكن كلام عيال بهذا المعنى أبداً.كان دافعاً،لتغيير كبير في دنياي،وأسلوب عيشي،ونمط حياتي!

لست أبالغ،ولا أحاول أن أضخم القصة،وربما تقرون بصحة كلامي مع قراءة سطور هذا الكتاب.

قال لي ابني عبدالله،عندما كان ابن خمس سنوات:متى أكبر يا بابا كي أكون سميناً مثلك؟!

الحقيقة أني كتبت لكم مقولة طفلي السابقة بعد إجراءات الصياغة والتلطف وإلا فقد كان يقول لي: متى أكبر يا بابا كي أكون (دباً) مثلك؟!![٢].

ألقى صغيري بقنبلته هذه،ومضى!

عادة القنابل تنثر الأشلاء حال انفجارها فوراً،لكن قنبلة ابني ألقيت بأشلاء سمنتي خلال عامين،وليس فور إلقائها!

ما زالت ألفاظ طفلي ترن في أذني،ومنذ انتهت جملته الطفولية،قررت أن العائلة قد تصبر على بلاء في واحد منها،لكن اتخاذه قدوة في هذا الأمر مصيبة يلزمني وأنا أضطلع بمسؤولياتي كأب سمين،أن أمنعها درءاً للشرور!

وبدأ المشوار،بعد أن قص شريط افتتاحه عبدالله...

كنت أقص الحادثة على صديق،فسألني:ماذا فعلت بعد ذلك؟!

أجبته:تركت لابني فرصة الاستمتاع بما يختار لنفسه،لكني حرمته،إذا اختار أن يكون سميناً،أن يكون مثلي،لأني حينها لن أكون سميناً!

---

[2] انظر الفصل الثامن من هذا الكتاب: لا...للعنصرية؟،وبخاصة:دب...عن السمين!(ص٨١) من هذا الكتاب.

وزن رافعة

عندما أتذكر أني كنت أحمل على قدمي أكيالاً يبلغ تعدادها أكثر من ١٨٥ أصاب بالـذهول،وأحاول أن أغير موضوع الفكرة،مع أن القدرة على الإنجاز تروقني كثيراً.

بدأت كتابة ذكريات سمين سابق في نهايات فبراير ٢٠٠٤م،وكنت حينها فقدت نحو خمسين كـيلاً مـن وزني خلال ستة أشهر.كان قرار التخلص من هذا الترهل في شهر آب (أغسطس) ٢٠٠٣م.وأقدم هذا الكتاب للقارئ العزيز بعد أن فقدت عضويتي في نادي المئة.

أمر محزن أن تفقد أهليتك للانضمام لعضوية ناد ما،وإن كانت الرابطة الجامعة بين أعضاء هذا النـادي شحومهم ولحومهم،طابت لهم الحياة.

لقد كنت أشبه ما أكون برافعة،أو آلية عسكرية،أو مدرعة من مدرعات القتال،وإن كان السلم وكراهيـة العنف يغشياني من رأسي حتى أخمص قدمي،سابقاً ولاحقاً،وفيما بينهما.

أحياناً عندما أتأمل أني فقدت نحواً من نصف وزني،أتخيل أني ألقيت عن كاهلي رحلاً ممتلئـاً يقـارب وزنه التسعين كيلو جراماً! أنها حالة لافتة،ومؤلمة،ومثيرة،في آن واحد.

إن الرجل الذي يزن تسعين كيلاً،لا يصنف بأنه ذو وزنٍ للريشة،ولا وزن الديك،بل هـو مـن الأوزان الثقيلة،وأقول الثقيلة،حتى لا أنساق في أوصاف تؤذيني الآن قبل أن تؤذي غيري.

كـان الرجـل ذو التـسعين كيلاً،هـذا الـذي ألقيتـه عـن ظهري،يـشاركني اسـتخدام ذات الرجلين،والقدمين،والساقين،وذات الركبتين.كان يشاطرني النوم،وأحمله معي في كل مكان – وربما كان هـو يحملني – حيثما حللت،وحيثما لـم أحل،ذاهبـاً وآتيـاً،راجلاً وراكباً،مـسروراً ومكتئباً،واقفـاً وقاعـداً،نائماً ومستيقظا،في الحضر والسفر،وفي الحل والترحال!

الآن أتذكر الرجل خاصة عندما أشاهد الإعلانات التجارية،لشامبو وبلسم في آن واحد،أو لجريدتين فـي جريدة،عندما يستخدم المعلنون جملتهم الشهيرة: (اثنان في واحد). لا يقفز في ذهني إلا أنا وهو يوم كنا اثنـين في واحد.أقول ذلك وأنا أجمع أطراف الدبلوماسية بين أصابعي وفي فمي،وإلا لقد كنا ثلاثة في واحـد،وربما أكثر من ذلك!

أكثر الأشياء فرحاً بالتخلص من هذا الرجل الرمزي هي ركبتاي اللتان تئنـان ألمـاً مـن هـذا الثقـل الفاحش،ولا مكترث لأنينها،ولا سامع لعويلهما،ولا مجيب لدمعات كانتا تسكبانها،وكأن ذلك كله كان صـرخة في واد سحيق لا صدى فيه يصل إلى أحد،وبالذات...أنا،الثلاثة في واحد!

على الرغم من المتعة في التخلص من كل زائد،لا يفترض أن يكون موجوداً،إلا أنني بحكم كوني إنساناً أليفاً،أعترف بأنني أتذكر صاحبي الراحل،بشي من الود،وإن لم يكن بالكثير من هذا الود،على الأقل من بـاب العشرة الحسنة.

حتى اللحظة ونحن في الأشهر الأولى للعام ٢٠٠٦م أبدو لنفسي ثقيلاً بحاجة إلى التخلص مـن المزيـد من الشحوم.

معاناة البدناء مع الطائرات!

الحديث عن كونك بديناً في المجتمع لا يعبأ كثيراً بمشاعر الآخرين ذو شجون،وقصصي في هذا الخصوص لها أول وليس لها آخر.سأبدأ من الطائرات التي كانت مهنتي بصفتي إعلامياً –ومازالت- تلزمني بركوبها كثيراً.

كنت أجد نفسي مترفاً رغماً عن أنفي،لا أستطيع الركوب إلا في مقاعد الدرجة الأولى،مع أن هذه الأخيرة لا توفر لي الراحة المرجوة.

أقول مترفاً رغماً عن أنفي وأستحضر جيداً أن الأشياء الجميلة عندما تجبر عليها فإن الإكراه يحيل جمالها قبحاً،أو أنك ستفقد متعة الإحساس بالجمال فيها،تحت وطأة الإجبار.

لم يكن عملي حينها يوفر لي – في أحسن الأحوال – أكثر من مقعد على درجة الأفق في رحلات العمل،وكنت ملزماً بدفع الفارق لصالح فارق وزني عن الأسوياء!وفي الطائرة،تبدأ معاناة من نوع آخر،بداية بحزام الأمان،وليس نهاية بعدم القدرة على النوم في الرحلات الطويلة.

لم تكن مقاسات الحزام الطبيعية،حتى عندما تستخدم رمقه الأخير اتساعاً،تكفي لتحيط بكرشي المترهل وزوائدي المندلقة في الأرجاء المحيطة بي.

كان طلب وصلة للحزام هو الخيار الوحيد للخروج من المأزق،وبخاصة وأنظمة الطيران تمنع بتشدد عدم ربط الحزام.

كنت اتسائل:ما الغاية من الحزام؟أليس هو تثبيت الراكب في مقعده وحمايته من السقوط عند مصادفة مطبات هوائية ونحوها؟إذا كان الأمر كذلك،ولأن الأمور بمقاصدها،فإني بصفتي سميناً ثابت ثبات الأبطال في المواقف الصعبة،بتثبيت جانبي الكرسي لي،حيث يغص المقعد بي!لكني أستصعب أن أشرح للمضيف أو المضيفة أن الحكم يدور مع علته وجوداً وعدماً،فألوذ بالصمت!

وعندما تطلب طلباً كوصلة الحزام الإضافية على طائرة عربية،حتى لو كانت ترفل بمقاعد الدرجة الأولى،التي تفترض أن قاطنيها من علية القوم أدباً وخلقاً،- أقول تفترض وأوكد عليها- فإنك تعرض نفسك لنظرات حادة ممن حولك،تحمل هذه النظرات – في أحسن حالاتها – الشفقة،وتحمل في أوضاعها الطبيعة،السخرية،والضحكات العارية من الحياء،والتعليقات التي تشبه سياطاً لا تعرف للرحمة معنى.

وليس بغريب بتاتاً أن يتفضل عليك جارك بالنصح داعيك للتخفيف،رأفة بحالك!وكأنك صعدت درجات سلم الطائرة بمشقة لا يعرفها إلا بدين،واقتطعت من مالك قيمة لتذكرة سفر،بل وتجشمت عناء الغربة،ورضيت ركوب المطايا،خاضعاً لوعثاء السفر،أملاً في أن تتلقى نصيحة باردة كهذه!

هذه النصيحة تأتيك – في العادة – مزيجاً من ثقافة صحية ضحلة،مع تطفل طاغ في التعاطي مع شؤون الآخرين،كل ذلك مشوباً بجرأة غير محمودة،ما يشكل تعليقاً يكتفي بكلمتين- لا اختصاراً بل وقاحة – في قوله:"الله يعينك"!،أو في خطبة طويلة،تذكرك بمجد فيديل كاسترو[3] إبان صعود الشيوعية!مع أن خطبة هذا المتطفل ليس فيها صعود بل هي محض النزول.

[3] فيديل كاسترو،رئيس جمهورية كوبا،يسمى عميد زعماء العالم.من مواليد ١٩٢٧م،تولى الرئاسة في ١٩٥٩م وله ٣٢عاماً.كان يلقي في الستينيات والسبعينيات خطابات تستمر بضع ساعات ارتجالاً!

أذكر حادثتين ربما تظهران الفارق بين تعـاطي مجتمعنـا مـع قـضايا الإنـسان،وتقدير حقـه فـي الاختيار،ومراعاة مشاعره،وبين تعامل الغرب مع حال كهذا.

ركبت الطائرة يوماً من الرياض إلى بيروت،وعندما طلبت وصلة الحزام الإضافية،سـألني المـضيف بصوت عال عما أريده؟،وكأنما أراد بقصد أو بغير قصد أن يسمع من حولي.

يا مضيفي المهذب:ألا ترى بأن زوائدي كفيلة للحديث بصوت صاخب عن الموضوع؟!لم التـذكر بـه الآن ثانية؟!

كان ذلك لسان حالي الذي لم ينطق.

كررت طلبي بصوت أعلى بقليل.فهز رأسه بأدب كناية عن استعداده لتلبية طلبي،وأشار بأن أن انتظـر حتى يفرغ من شرح وسائل السلامة أولاً للركاب،لأنه سيستخدم ذات الوصلة الحزامية الإضافية في بيان مـا يجب على الأسوياء فعله بأحزمتهم غير المحتاجة إلى زيادات أو وصلات.

أطرقت موافقاً،وما إن يمر من حولي وما أكثر ما يفعل،حتى يقول لي بصوت جهوري:لا فأنا لم أنـس وصلة الحزام الإضافية!

ليتك نسيت يا عزيزي.

بعد ذلك وقبله وأثناءه كنت الموضوع الأكثر خصوبة لتعليقات ثلة من الشباب تجلس إلى يـساري،وهو ما جعلني أوغل في كراهية اليسار المتجذرة في داخلي أصلاً.

ما زال صدى الضحكات الساخرة يجلجل في أذني،وأنا اسمع موسـوعة مـن النكـات علـى البـدناء والسمان،وكلنا عبيد الله!

إحراج في الولايات المتحدة!

في الجانب الآخر،قمت بزيارة إلى الولايات المتحدة في مطلع العـام٢٠٠٠م مـدعواً مـن الخارجيـة الأمريكية،ضمن برنامج الزائر الدولي[٤]،وهو برنامج يتيح لما يزيد على ٦٠٠٠ آلاف زائر مـن الإعلاميـين والسياسيين والمثقفين والاقتصاديين زيارة أمريكا كل عام للاطلاع عليها،بكل أطيافهـا وتعـدديتها،بوجوهها الحسنة والقبيحة،والحسن والقبح نسبي بطبيعة الحال،باعتبار الناظر.

قلت لمنظمي الزيارة إني امتلك من المؤهلات البدنية ما لا يتيح لي فيزيائياً الجلوس في مقاعد الدرجـة السياحية التي عادة ما يوفرها البرنامج لضيوفه،إني أملك استعداداً كاملاً لدفع فارق الـسعر بـين الـدرجتين السياحية وما فوقها للحصول على مقعد يلائم ما اكتنزه من قدرات شحميه!

قال لي المنظمون إنهم سيسعون للنظر في الموضوع .

بعد فترة قالوا لي إنهم وفروا لي مقعدين سياحيين،لأن البرنامج عادة يوفر مقاعد سـياحية،وليس مـن عادة يوفر مقاعد سياحية،وليس من عادة الوزارة أن تصرف لأمور كهذه مقعداً على من ذلـك.قلـت:لـست أطالب أحدا بأن يخرق عادة أو يغير قانوناً،أريد فقط أن تتاح لي فرصة دفع الفارق.

---

[٤] تم تأسيس برنامج الزائر الدولي قبل ٦٠ عاماً،وشارك أكثر من ١٨٦رئيس دولة حالي وسابق و ١٥٠٠ وزير وكثير من القادة العالميين العاملين في الحكومة والقطاع الخاص،من هؤلاء المستشار الألماني السابق غرهارد شرودر،والرئيس الأفغاني حميد قرضاي، وغيرهما.

ابتسمت محدثتي بلطف بالغ،وقالت:أنت ضيفنا،ونرجو أن تقبل ما وفرناه لك.شكرتهم على ذلك.

في مطار واشنطن العاصمة،وجدت تذكرة الصعود للطائرة مزدوجة باسمي،واستمتعت بمقعدين سياحيين مع عدم الأخذ بما سببه الفاصل بين المقعدين من الآم،لا بد أن تتساها وأنت تستمتع بزيارة أولى- بعد- الإدراك- لدولة كالولايات المتحدة بكل تنوعها وثرائها المعرفي والثقافي والاجتماعي.

وفي سان فرانسيسكو تلك المدينة الحالمة حدثت المفارقة المضحكة واللافتة في آن،حيث كنا نستعد للطيران باتجاه كبرى مدن ولاية تكساس،هيوستن،إذ قدم لي الموظف في المطار بطاقتين لصعود الطائرة،انتبهت لكونها تخصاني ولم أهتم بباقي التفاصيل.

قضيت باقي الوقت قبيل موعد الإقلاع مع الزملاء في البرنامج وهم يمثلون صحافيين وصحافيات من مصر،والضفة الغربية،والأردن،والمغرب،وتونس،وسوريا،وزميل سعودي إلى جانب العبد الفقير إلى الله.

وعندما أعلن عن وقت الرحلة وقفت في صفوف الانتظار بزهو،معتداً بقدرتي على الانخراط في النظام،ولو كنت عربياً.

وفي الطائرة قدمت بفخر يشبه زهوي الأول بطاقتي للمضيفة التي أشارت إلى أن مقعدي يقبعان في مؤخرة الطائرة،فمضيت أجر ذيولي،لا ألوي على شيء إلى مضيفي المؤخرة،وهناك،قال لي مضيف أذكر تفاصيل وجهه التي كانت جامدة كقالب ثلج بلا معالم تنبض فيه،إن أحد المقاعد في الكرسي رقم D68،والآخر في المقعد E71!

قلت له:إني اعتقد أن لدي قدرات ممتازة،أومن بها تماماً،لكني لم أتصور أنها ستصل يوماً ما إلى درجة أن انفصل بين مقعدين بينهما ما لا يقل عن ثلاثة أمتار!فغر المضيف فاه مستغرباً!فزدته:هذان المقعدان يفترض أن يكونا للعبد الفقير إلى الله الماثل أمامكم،وهو حتى هذه الساعة كتلة واحدة، وان كبرت وتضخمت،إلا أن فصلها إلى جزأين يبدو متعذراً اللحظة.

لجأت إلى السخرية،لأخفف من الموقف في تأثيره على نفسيتي،ولا شي يخطر في بالي ويجول في ذهني إلا رحلة بيروت تلك التي تتراءى بتفاصيلها أمام ناظري.

قال لي:تبدو الرحلة ممتلئة بالركاب،انتظر حتى نرى ماذا يمكن أن يفعل.

كأنه قال لي:اصبر لننظر في كتلتك المترامية وكيف نجد لها حلاً.

أصدقكم جميعاً أني حينها وقعت في شجر البوادي،وخضت في وادي حيص بيص،وتمنيت أن تنشق الطائرة إلى نصفين ولو سقطت إلى أرض المطار،ثم تعود وتلتئم ببقية المسافرين.لقد عنت لي الأفكار التي لا تروى،لعل أقلها أن أعود من حيث جئت رافضاً الانصياع لقوانين الأسوياء أجساداً!

يلزمني الآن وأنا في كامل وعيي التأكد على أنه ليس بين أفكاري التي اجتاحتني كإعصار كاترينا،تنفيذ أي عمل يصنف بأنه عدائي أو إرهابي،تنفيذاً لوصية كان يرددها صديق قديم مفادها أن الخوف مليح/ولأني لا أحب أن أكون إلا أنا.

بعد دقائق مرت على أطول من حصار العراق[5]،قال لي المضيف البائس:أعتذر لك.لا يوجد مقعدان خاليان الآن.يلزمك أن تبحث بنفسك عن حل لمشكلتك!

أطرقت للوجوم،واليأس،والقلق في آن.

كان على مقربة مني،ضمن مجموعة من الوجوه المتكاثرة والمتناثرة،التي تداخلت في بعضها لتشكل نسيجاً لا رابط له في ذاكرتي،شقراء في بحر الثامنة عشرة من عمرها،جلست بحنو إلى جانب شاب يكبرها بعامين أو ثلاثة.

كان الفتى الأمريكي قد نثر حدائد مزروعة في وجهة،بين أنفه وشفته ولسانه وأذنه،ما أوحى إلى وفقاً لإرث ثقافي – اجتماعي مكتسب بأنه يصنف في خانة من لا خير فيهم، اعتباراً على أن "سيماهم على وجوهم".

خلال لحظات الحيرة والقلق التي بدت على معالم وجهي المستدير أكثر مما يجب،كتب الله لي أن أستمع بتركيز إلى الفتاة وهي تطأطئ وتنحني إلى صاحبها،لتقول له:"عزيزي،لم لا نأخذ المقاعد الأخرى لإنقاذ موقف هذا الشاب؟.

الله أكبر...

ربما للمرة الأولى أستمع إلى من يقدم شبابي في وصفة لي على سمنتي!

هز الحبيب المغرم ذو الخلاخل رأسه موافقاً دون إبداء تفاصيل،وقامت الفتاة ذات الصوت الهامس،من مقعدها تجر إليها صديقها،لينثرا بعد ذلك في مقعدين متباينين،مضحيين بقربهما من بعضهما،حتى لا يوقعا عربياً سميناً في حرج!

درس مؤثر

مازلت مديناً لتلك الفتاة بكلمات شكر وعرفان،ولصاحبها باعتذار لتصنيفي له،وبشكر يوازي شكر صاحبته.

أنا مدين لهما بالشكر كثيراً...لا لكونهما ساعداني في محنة مزعجة فقط،بل لكونهما علماني أن الإنسان لا يجب أن يصنف الناس باعتبار أشكالهم أبداً.لست أدري ربما وفقاً لما كنت عليه قبل تعلمي هذا الدرس،قابلت من يقول ولو في نفسه:ماذا ترجو من سمين لم يستطيع أن يحل مشكلته مع بدنه؟!إذا كان كذلك،فكيف سيتعاطى مع غيرها؟!

أزعم أن أبلغ الدروس أثراً،تلك التي يصلك المعنى فيها بالممارسة لا بالاستماع إلى الخطب والتوجيهات والنصائح الملقاة على قارعة كل طريق!

كانت هذه الحادثة وغيرها مفتاحاً مختلفاً لي للتعاطي مع الولايات المتحدة إجمالاً،ولعل من العناصر التي جعلتني أغير وجهة نظري ذاك المشهد الذي ما زال عالقاً في ذهني إبان مغادرتي وعائلتي الولايات المتحدة قافلين عودةً إلى بلادنا بعد عامين من الدراسة.

---

[5] حوصر العراق إثر غزو رئيسه المخلوع صدام حسين الكويت مطلع التسعينيات،حتى التاسع من إبريل ٢٠٠٤م عندما سقط نظام صدام حسين على يد القوات الأمريكية وقوات التحالف.وبذلك امتد الحصار نحواً من ١٣عاماً!

كان المشهد صورة ناطقة لزوجتي النجدية المحافظة المحجبة،وهي تعانق جارتها سيندي البروتستانتية المنفتحة،ذات الشعر الأصفر المتناثر،في مشهد وداع كان مكسواً بدموع صادقة ولحظات حزن عارمة على الفراق...كل ذلك بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر (أيلول) بثمانية أشهر!

كان الصدق طاغياً،والموقف حقيقياً لا تمثيل فيه ولا مجاملة.

سيندي وأشواق،لم تعبئا في صدق عناقهما،بصعود اليمين المتطرف في إدارة بوش،ولا باليمين البن لادني أو الزرقاوي في ادعاء تمثيل العالم الإسلامي...

كان الحضور طاغياً للإنسان،ذلك الذي يغيب في كل صراع!

دك المراحيض!

عندما تكون بدينا في العالم العربي يغشاك إحساس دائم بأن لا أحد يحفل بك،وكثيراً ما يصل تفاعلك الجمعي منتهاه،حتى تبلغ مدى لا تحفل فيه أنت بنفسك،ولو فعلت،لربما لم تكتنز أرتالاً من الشحوم تنثرها بخيلاء وعدم اكتراث في أرجائك!

سلسلة المعاناة،وأحاديث الإحراج،بحر لا ساحل له.

وإن كنت تحدثت في الفصل الأول عن معاناة السمين بين السماء والأرض،فإن الإخلاد إلى الأرض يحمل هماً أشد،إذ هو في النهاية نزول،وليس سام كمن هبط.

اذكر أنني كنت في رحلة استجمام مع ثلة من الأصدقاء إلى بيروت في منتصف التسعينيات.يممنا وجوهنا صوب الشرقية،وهناك التأم شملنا في فندق جميل محاذ للشاطئ.

بعد ساعات من الوصول،ولفرط إنسانيتي وجدتني مضطراً لاستخدام دورة المياه.هناك صنف من المراحيض،أجلكم الله،لا يتكئ في ثقله على الأرض بل على الجدار.اعتقد أن أفضل وصف يمكن أن أسديه لمرحاض كهذا،هو أنه غبي،وفي التفاصيل بيان للسبب.

جلست على المرحاض لأقضي حاجتي،لكنني قبل أن أفعل قضيت عليه!

وجدتني أنا،والمرحاض في درجة واحدة متساويين على الأرض إلا أنه انتثر أشلاً،وليتني كنت مثله،فربما تخلصت من بعض أشلائي بدعوى نسيانها!

سمع الرفاق صوت الدوي فظنوه انفجاراً.كان الطيران الإسرائيلي قبلها بليال معدودة يخترق الأجواء اللبنانية،لكن الصحاب لم يتخيلوا أن طيران جسدي حطم المرحاض تحطيماً.

بدا لي الآن،أني لو كنت حينها طائرة لما جاوزت الـ(B52)،حجماً وليس في القدرات بطبيعة الحال.

ضحك الأصدقاء علي طويلاً،وكان هذا ما جرت به عادتهم،حفظ الله لهم جميل عاداتهم وخلصني وإياهم من قبيحها.

ترى صديقك صغيراً عندما يقهقه عليك،وأنت في حالة مأساوية،ثم تتخلل ضحكاته المجلجلة عبارة فاترة يقول فيها L عسى ما تعورت؟)،أي أرجو أنك لم تصب؟!

-لا يا شيخ!(عسى ما تكلفت يا اللطيف!).هذا لسان حالي.

في البداية كنت ألومهم كثيراً،ومع الوقت خففت عن نفسي كل ذلك،عندما تصورت نفسي مكانهم وأرى حادثاً كهذا،لا بد أن أضحك،فلحظات البهجة تضمحل يوماً بعد آخر.

هذا درس جديد تعلمته مع الوقت.قبل أن ألوم غيري،أحاول أن أضع نفسي مكانه،فإن كنت سأفعل مثله أو نحوه،فلا داعي للوم بتاتاً،وبخاصة أن المرء لو سلم نفسه للعتب لأفنى سني عمره ولحظات حياته يعتب على هذا ويعاتب ذاك،وقديما قيل:

إذا كنت في كل الأمور معاتباً   صديقك،لم تلق،الذي لا تعاتبه

لم أعبأ كثيراً بتصريف رفاقي بالقدر الذي حملت فيه هم العاملين في الفندق.

كنت أتمنى لو جاءني مدير الفندق بفاتورة المرحاض،ولو ضاعف قيمته ثلاث مرات،لأدفع القيمة وأتخلص بالمال من الحرج.لكنه لم يفعل،وليته فعل!

خرجنا للتنزه ساعات في بيروت،عدت بعدها إلى الغرفة فابتدأت نشاطي بدورة المياه،لأرى ماذا حدث؟

وجدتهم أصلحوا المرحاض،وأبدلوه جديداً! لم ينبس أحد من العاملين في الفندق ببنت شفة،ولا تفوه بكلمة واحدة.جميل أن يكون العمل هو المتحدث!

فكرت جدياً أن أقترح عليهم أن يعتمدوا مستقبلاً على مراحيض تستند على الأرض لا إلى الجدار،لكني بعد هنيهة تفكير،قلت لنفسي:"يا بجاحتك يا أخي .تقتل القتيل وتمشي في جنازته!".

توقفت عن فكرة إسداء النصائح بالمجان،هذه التي بدأت أستهجنها كما لم أكن من قبل.

المتبرعون بالنصائح،يسدونها ذات اليمين وذات الشمال،هم أناس ثقلاء،وإن خفت أوزانهم.يمارسون في العقل الباطن من خلال نصائحهم التافهة هذه إقناعاً لأنفسهم بأنهم أفضل ممن ينصحون."من كان منكم بلا خطيئة،فليرمها بحجر"!.

كانت حاتي مريرة عندما أدخل الفندق،وأمخر عباب بهوه متجهاً إلى المصاعد،أو حتى عندما أهم بالخروج منه.

نظراتي لا تفارق الأرض كالمنكسر،مع أني أنا من كسر!

كنت أنظر في الأرض،مع أن لبنان بلد يلزمك بأن تبقي عينيك مفتوحتين حتى لا تفوت جميلا ولو بمجرد أن ترمش.

لم أكتشف قيمة الشماغ كما فعلت في تلك الأيام،وددت لو كنت منخرطاً في الحرس الوطني السعودي[6] لأعتمر شماغاً فوق بدلتي، لا لشي إلا لأتلطم(أتلثم بالشماغ موارياً به وجهي) حياًء في الدخول وفي الخروج.

بعد جولة تفكير أخرى،قلت لنفسي:ما أعظم سذاجتك!الشماغ سيواري وجهي،لكن من لي بمن يواري هذا الجسد المترامي،حتى لا يعرفوا أن صاحبه هو من كسر المرحاض...فقط،بالجلوس عليه!

تذكرت أن هناك أنواعاً من العقاب النفسي أشد أثراً من العقاب الجسدي.

استحضرت مرحلة الصبا يوم كان والدي-حفظه الله-يتعاطي مع خطئي بالتجاهل.كم تمنيت لو ضربني،أو وبخني،لأسلم من سيوف سكوته وسياط تجاهله،ربما ورث ذلك من جدتي-رحمها الله-فقد كانت تكرر بلهجتها القصيمية:"الخسران يقطع المصران".أي أن تجاهل المرء،يجعل ألمه كتقطيع مصرانه!

ولأن الشيء بالشيء يذكر،فقد كنت أيام الدراسة أسرح بتفكيري كلما جاء درس الجغرافيا،ذات الحالة استمرت عندما أستمع إلى تحليلات بعض المعلقين،أو أشاهدها قراءة.فهم عندما يتحدثون عن مساحة

---

[6] أرسل إلى بعد أن نشرت جزءاً من هذا الكتاب في مقال أحد ضباط الحرس الوطني معاتباً،لأنه اعتقد أني هنا أسخر من الزي الذي يلبسه العسكريون في الحرس الوطني السعودي، حيث يعتمرون الشماغ فوق البدلة العسكرية.ولا أدري كيف تصور هذا الضابط الفاضل أني أسخر هنا من هذا الزي.وقد مررت المقطع على ثلاثة أشخاص مختلفي المشارب والأنماط الفكرية،فلم يقل أحدهم بما قاله الضابط المعاتب!

السعودية يشيرون إلى أنها مترامية وشاسعة.كان أول شيء يقفز إلى ذهني هو جسدي أكثر الأشياء التي عرفتها تراميأ وأقرب المناطق الشاسعة لي.

شكلت هذه الحالة الشعورية الخاصة،ارتفاعاً عميقاً في حسي الوطني،وأرجو ألاّ يؤثر ضمور جسمي في فقد هذا الإحساس.

إشكاليات ملابس البدين!

أما الحديث عن الملابس بالنسبة لسمين مثلي،فهو أيضاً،ليل ليس له آخر.فالأسوياء أجساداً،عندما يتسوقون في محلات الملابس،يبحثون عن ما يعجبهم،ثم يسألون عن المقاس المناسب لهم.أما أنا فكنت اسأل عن المقاسات التي تحتويني،ثم اختار منها،إن كان هناك مجال لخيارات،وما أقل ما يكون.

هذا في الزي الإفرنجي،أما في الثياب العربية،فثمن ثوبي يوازي ثوبين لشقيقي على سبيل المثال وذلك بالنظر إلى عدد الأمتار المستخدمة في الخياطة.

مشكلة انعدام الخيارات في الملابس الجاهزة يجعلك تلجأ إلى التفصيل والحياكة أو الخياطة،وهذه مشكلة أخرى،فليس كل خياط متقن،وان أتقن تصميماً لم يتقن الآخر، (وعلى الله قصد السبيل ومنها جائر).

المضطهدون في الأرض!

ولما سبق،فنحن مضطهدون معاشر البدناء وظيفياً،إذ نتساوى في الكوادر والسلالم الوظيفية مع غيرنا،رواتبنا وغيرنا سواء بسواء،مثلا بمثل، مع أننا نستهلك أضعافهم في الملبس والمأكل والمشرب والمركب.وللندرة ثمنها،فلا بد من دفعه،وإلا اضطرانا إلى خدش الذوق العام عندما نخرج إلى الشوارع زلطاً ملطاً،وأشهد أن الذوق حينها سيصاب بشرخ لا مجرد خدش.

ما زالت بعض المشاهد تتراءى أمامي،فعندما كنت أنوي السفر خارج السعودية،قبل أن أنتقل إلى دبي،أشرع بالطواف على محلات الملابس بحثاً عن مقاساتي،وما أكثر ما أعود من المولد بلا حمص ولا تبولة،ولا إيدام.

ذات يوم مررت ببائع شاطر،قال لي مرحباً بأسلوب تسويقي وطريقة دعائية،إن احتياجي عنده، فتهللت أساريري،وهششت به وبششت،ثم أخرج لي بنطالاً،فآخر،فثالثاً و رابعاً...وهكذا.

وكلما جربت أحدها في غرفة القياس وجدته مناسباً للساقين لا لما فوقهما!فقلت له إنها لا تصلح بعد عناء قال لي بلهجة شامية:"يا خيي إنتا كمان بدك تخس لك شويتين"!.

أصابني خجل العذارى في مقتل،ووافقته قبل أن أخرج مطأطئ الرأس،وما أكثر ما كنت أفعل.تذكرت فندق بيروت ولازمتني حالة البهو وأفكاره من جديد.

أمريكا تنتصر لي!

لم ينتصر لي أحد وأنا سمين كما فعلت أمريكا،فبين كل محل (همبرجر وسوبر ماركت)،محل ملابس خاص بأصحاب المقاسات الضخمة.تجد محلات كهذه حتى في المدن الصغيرة.وهي مجهزة بما يكسوك من رأسك حتى أخمص قدميك،وبتعددية يندى لها جبين أصحاب الطيف الواحد.

ومن فرط لطفهم، فإنهم لا يسمون المحلات-هذه-بأسماء محرجة للبدناء،فلم أر يافطة كتب عليها "للأحجام غير الطبيعية"،أو"للبدناء فقط"،أو"إذا كنت سميناً فلا بد أن تدخل"!على العكس تماماً،إنها تسمى محلات بيج آند تول،أي كبير وطويل،فكل من احتاج ملابس كبيرة أو طويلة،فنحن نخدمه.

لكن أمريكا التي انتصرت لي باتت تعتبر الخطر المحدق بها،ليس الإرهاب،ولا أسامة بن لادن،وليست القاعدة،أو الزرقاوي،فقد جاء في تقرير نشرته في العام٢٠٠٤م صحيفة "كريستيان ساينس مونتور"بعثة لي الصديق الجليل عويضة،أن السمنة هي أكبر الأخطار المتربصة بالولايات المتحدة.

الكراسي تجلب الصداع لرأسي!

وإذا كان في الملابس قصصاً،ففي المقاعد والكراسي مثلها وأكثر،حتى أصبحت الكراسي جالبة الصداع والألم لرأسي.

كم من كرسي دككته دكاً،حتى ظننت أن بيت الفخر العربي الشهير:

إذا بلغ الرضيع لنا فطاما تخر له الجبابر صاغرين

إنما قاله عمرو بن كلثوم في مثلي والكراسي!

وكلما رجعت لنفسي اتهمت حصاتي،فيما يختص بدك الكراسي،فكرت أن المسؤولية تقع على من يستخدم كراس مصنوعة من البلاستيك!

أيليق أن يجلس أكابر الناس،أو حتى أصاغرهم على البلاستيك؟أي استهتار هذا بمقامات الناس ومقاعدهم؟!

وفي موضوع الكراسي،لطالما استهجنت صناعة كرسي صغير بجوانب محيطة به.

لقد شطح بي خيالي لعدم توافقها مع زياداتي فاعتبرتها،محاولة لتقييد المطلق،لا يجدر بالأحرار الرضوخ لها!

أقول ذلك بطبيعة الحال لأن دفتي الكراسي أو جانبيه المحيطين به يميناً وشمالاً تحول بيني وبين أن أجلس على الكراسي كما يفعل غيري ممن لم يحمل اللحم.

كم حاولت أن أجلس على هذه الكراسي،فوجدت أني لا أسقط في كامل المقعد بل أبقى عالقاً بين الدفتين!

ولذلك أقول بكل حسرة:كم من مطعم تمنيته ومنعتني منه كراسيه.

وكم أكلة عفتها،لا صدوداً عنها بل منعني منها مقاعد المطعم الذي يقدمها!

قبل أيام كنت أتابع قناة أمريكية تعرض مقطعاً لفتاة في وزن طبيعي،ثم أجريت لها عمليات ماكياج سينمائية جعلتها تحمل أكثر من ١٥٠كيلو جرام،وبدأت تمر بوسائل النقل العام،فتأخذ كرسياً وزيادة في القطارات،ولما ذهبت إلى مطعم صيني،لم تجد لها النادلة الصينية التي كانت عظماً بلا لحم كرسياً لتجلس

عليه،ولما انصرفت من المطعم مكسورة الجناح،كانت الكاميرا الخفية تلتقط النادلة وهي تمد يديها يميناً وشمالاً لتصور أن هذه الفتاة سمينة بشكل لا يمكن تصوره،وهي تتندر على بدانتها.

وفي السياق ذاته، ما زالت اذكر زميل دراسة أيام المرحلة المتوسطة،كان سميناً بشكل يصعب وصفه،ما يجعله يستخدم كرسيين بدلاً من واحد.

مع الوقت اصطلحت مع بعض من يشاركني هم الأرطال المتراكمة والمتراكبة على استخدام مقولة غير مأثورة:"خير الكراسي القوي المتين".

التقديم...للسمنة!

ولا يزال الحديث عن المقاعد،ففي السعودية عادة ما يمنح مقعد السيارة الأمامي للشخص الأهم.وهي عادة تخالف ما جرت عليه بقية الشعوب،حيث يجلس المعتنى به في المقعد الخلفي.وكم قدمت للمقعد الأمامي على من هم أكبر مني سناً وقدراً ومقاماً ومهنية،للتخلص مني ومما أسببه لهم من ضيق أولاً،وتقديراً لظروفي الفيزيائي ثانياً.

سافرت مرة في رحلة صحافية،وكان ضمن الوفد الصحافي الأساتذة:تركي السديري،رئيس تحرير جريدة الرياض،وخالد المالك،رئيس تحرير جريدة الجزيرة،والدكتور هاشم عبده هاشم رئيس تحرير جريدة عكاظ،والثلاثة هم أكبر الصحافيين السعوديين سناً ووظيفة ومكانة،وكنت ألح على أن يتصدر أحدهم للمقعد الأمامي،لكنهم كانوا يتفضلون علي بالمكان،لأكفيهم شر الزحام والالتحام.عندما انتابتني حالة الألم حينها،رددت:"اللهم هذا قسمي فيما أملك،فلا تؤاخذني فيما لا أملك".

على الجانب الآخر كان شعور غامر بالفرح يلامس شغاف قلبي.فجميل أن تكون كابن لهؤلاء الكبار،عمراً ومهنية وتجربة،ويؤهلك وزنك للتميز عليهم في المقعد.أعترف الآن بحالة النشوة التي كانت تعتريني.

لا أظن السمنة تمنحك الكثير من حالات الانتشاء،لكن هذه كانت إحداها.

الاستمتاع بالبدانة!

كتبت أجزاء من هذا الكتاب في مقالات متتابعة،وفي إحداها كنت فقدت من وزني،أكثر من ٦٠كـيلاً،أي ما يعادل ١٣٢باونداً!

وأذكر ما يعادل الكيلوات بالباوند،لأستمتع بكبر الرقم،كما كنت أستمتع بكبر الوجبات التي أمتع نـاظري برؤيتها سابقاً،وما عي إلا لحظات حتى أحيلها (قاعا صفصفا لا ترى فيها عوجا ولا أمتا).

وكم استحضر الزملاء عند الحديث عن شهيتي سابقاً الآية الكريمة L لا تبقى ولا تذر) في إشـارة إلـى تقديري لكل أنواع الطعام،وتلذذي بما طاب منها وما لم يطب.

وعلى الرغم من كل ما يردده القاصي والداني عن مساوئ السمنة صحياً وبدنياً ونفسياً،إلا أننـي كنـت أجد فيها ولو على صعيدي الشخصي تجسيداً حقيقياً لمعاني العولمة حتى قبل أن تكون هذه الأخيرة مطروحة في الميدان وعلى كل لسان.

وأقول إن ذلك يأتي من جهة محبتي تجريب أطعمة كل شعوب الأرض واسـتلذاذي بأطـايبهم،وتفكهي لمشهياتهم وفتكي بأطباقهم،على أن الشعوب التي تكتفي من الطعام بالقليل لم تجعلنـي أرفـض ثقافاتهـا،وإن اختلفت معها،متكئاً على اعتبار أنه(لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا)...

ولـم يكـن شـيء يقربنـي مـن اليابـانيين قبـل أجهـزتهم وتقنيـتهم المتقدمـة إلا الـسوشي والساشيمي،والتابنياكي،ولم يحسسني شيء بالثراء مثل المقبلات اللبنانية التي تمتد من طرف المائدة ولا تنتهي بطرفها،وما كان شيء ليحببني بالأردنيين كالمنسف،ولا الكويتيين كالمكبوس،ولا الإمـاراتيين كـالهريس،ولا البحرينيين والعمانيين كالحلوى،ناهيك عن البلاليط القطرية التي كنت ألتهمها نكاية بترصد(الجزيرة)لكـل مـا هو سعودي،مروراً بالكشري المصري،والطواجن والحريرة المغربية،والسمك المـسكوف العراقـي،دون أن أنسى الباستا الإيطالية،وما اغضبني شيء في الفرنـسيين كـصغر حجـم كبـد الـبط لـديهم تلـك التـي يسمونها"فواغرا"!

مراهقة مع الأطعمة!

وأشهد بالله،وأحسبني صادقاً،أنني خلال سني المراهقة لم أكن مراهقاً إلا فـي علاقتـي مـع الأطعمـة وأصناف الأكلات،وأظن وأرجو أن يكون هذا ظناً ليس من الإثم في شيء،أنها علاقة عذرية،فلم آكـل يومـاً لحمة دون علم أهلها،ولا واعدت فطيرة على حين غرة من عشيرتها،ولا أنا الذي منيت صـحن حمـص،ولا حساء،ولا إيدام،بما لم أحققه لهم،(وما شهدنا إلا بما علمنا وما كنا للغيب حافظين).

لطالما نظرت إلى محمر ومشمر فأطرقت صامتاً كحكيم،وسلهمت عيني كعاشق،أما قول السيدة أم كلثوم رحمها الله:"أروح لمين؟وأقول يامين ينصفني منك؟ما هو أنت فرحي وأنت جرحي..."فما رددته لغير صـحن كبسة كان يتزين لي كغانية تستدرج يافعاً أصابها شبابه وفتوته في مقتل!

وما أكثر ما حورت أبيات الشعر لصالح شهيتي ورغبتي باتجاه كل تلك النصائح الـسامجة،التي كـان بعض الناس يسديها لي بوجوب تخفيض وزني.

ذات يوم كنت على مائدة عائلية وقد استويت عليها بعد طول جهد مع الدسـم،لأتفرغ للحلـوى،فرمقتني عين سيدة من قريباتي بما لم يعجبني من نظرات،فغضضت طرفي عنها كان لم يـصبني منهـا بـأس،حتى أكثرت النظر إلى،ثم أتبعت تعليقاً على فتكي بأطباق الحلوى واحداً تلو الآخر،بأن ذلك لا يجدر بسمين مثلي!

لم أجد أنسب للرد عليها من إكمال الطبق بشهوة أكبر،واستطعام أكثر،وترديد لقول الشاعر وأنا أخاطب الأطايب من الأطعمة:

أجد الملامة في هواك لذيذة حبا لذكرك فليلمني اللوم

سمين سابق...سمين حالي؟!

كنت قلت ذات مرة خلال رحلة تخفيض الوزن،وخلال كتابتي لمذكرات سمين سابق،ونشر بعضها في مقالات متباعدة التوقيت،أني فقدت خمسين كيلاً من وزني فأضحى ناتجي آنذاك١٣٠كيلو غرام تمشي على الأرض،وقد نسيت حينها أن أقول مثلاً أردده دوماً من باب التحدث بنعمة الله على،ألا وهو:"يا ارض أنهدي ما عليكي أدي"،وهو يلفظ بالدراجة المصرية.

وقد غضب بعضهم غضبةً مضريةً على عنونتي لهذه السلسلة بذكريات سمين سابق،وأنا-حينها-مازلت عضواً في نادي المئة،فلا أدري أهو حرص عربي منهم على تحرير الألفاظ،وصيانة المصطلحات،أم أنهم أركسوا في الفتنة مصداقاً للآية: (أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله)؟!

وقبل أن يتولاني أحد بتعليق أقول على نفسي إشارة إلى ما سبق أن من يقرأ كتابتي الآنفة يعتقدني مارلين مونرو،لكني أركز على بيت الشعر العربي الشهير،وأشير إلى أن التشبيه لجهة الوزن ورشاقة الجسد،ليس إلا:

فتشبهوا إن لم تكونوا مثلهم إن التشبه بالكرام فلاح!

وأقول تحريراً للخلاف وحسماً لمادته الأصلية،وصيانة لدماء الأمة وحتى لا يقع الناس فيما لا يحسن منهم، ولا يخوضوا فيما لا يجدر بهم،أني حررت هذه السلسلة من الموضوع على فترات متباعدة وقتاً،وأنا أعلم أنها لن تتم قبل أن يتم مرادي،إلا أن يقضي الله أمراً كان مفعولاً،وعنونت لها باعتبار ما سيكون،لا باعتبار ما هو كائن،فتنبه إن كنت بصيراً،ودعك-رحمني الله وإياك-من مضلات الفتن ما ظهر منها وما بطن.وقلت آنذاك!:بيننا وبينكم الوقت،وكل ما هو آت قريب،وأحسب أن البيع ربح!

ظهور تلفزيوني مختلف:

في إبريل(نيسان)٢٠٠٤م،ظهرت على شاشة التلفزيون في قناة"العربية"ضيفاً في برنامج السلطة الرابعة الذي تقدمه الزميلة جيزيل حبيب أبو جودة،وهو برنامج يعرض تعليقات الصحافة الأجنبية حول القضايا العربية وما يتعلق بالعالم العربي من قضايا العالم،ويستضيف صحافياً للتعليق على الأخبار.

كانت أبرز قضايا ذلك اليوم الذي وافق الثلاثاء ١٣ أبريل(نيسان)٢٠٠٤م مقالاً كتبه السيناتور جون كيري المرشح-آنذاك-لانتخابات الرئاسة الأمريكية،ونشر في الـ"واشنطن بوست"،وكان يعترض فيه على سياسة الرئيس بوش في العراق،إضافة إلى افتتاحية"الاندبندنت" البريطانية التي تدعو أعضاء مجلس الحكم في العراق إلى الاستقالة لأنهم أصبحوا في مرمي النيران بين قوات الاحتلال الأمريكية من جهة والشعب العراقي الذي يرزح تحت وطأة الاحتلال من جهة أخرى،كما شمل الحديث زيارة رئيس الوزراء الإسرائيلي أرييل شارون التي كان سيقوم بها إلى واشنطن لتحقيق مكاسب أكثر له خلال تفاوضه مع بوش.وقبل أن يظن أحد أني تحولت من الحديث عن السمنة إلى الحديث في السياسة أذكر أن شارون يصنف في عداد البراميل لجهة شحومه التي تحتاج إلى من يزيلها،وإن تفضل بإزالته من حياتنا السياسية فإنه يحقق خيراً،وذلك دون شك(نور على نور،يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتفكرون).

بعد البرنامج تلقيت على هاتفي الجوال ما يزيد على عشرين مكالمة خلال أقل من ٢٤ ساعة.تفضل المتصلون من الأصدقاء والأهل والمعارف،فأشادوا مجمعين على نقطة رئيسة،هي تغير شكلي،وقدرتي على فقدان هذا الكم من الكيلوات،بحسب تعبيرهم!

قال لي أحد المتصلين بلهجة سعودية:"أيه يا أخي...توك(الآن) تصير آدمي".كان يعتقد أنه يمدحني،لأني انضممت إلى ركبه،وانضويت تحت لواء آدميته!

نزولاً عند الآداب العامة، شكرته وأنا أصدر صوت صرير من أسناني.

قال لي الآخر:"شفت وش زين شكلك صار!"،وختم مازحاً:"ما كان الأول!"،رددت عليه:"أن تأتي متأخراً،خير من أن لا تأتي"!.

كل الاتصالات كانت تركز على شكلي،ولا أخفي متعتي بها،وتلذذي حد الثمالة بألفاظ الثناء والمديح،والعبارات التي كانت تشيد بإنجازاتي.

وأصدقكم إني عندما كنت أتلقى اتصالاً في مكان أكون فيه وحيداً،كنت أقفز كالأطفال أحياناً،لأؤكد أني بالفعل أصبحت رشيقاً،على الأقل مقارنة بما كنت عليه،وفي المثل:"ما قات...مات"،عياذاً بالله من الموت وذكره،وأحسن الله خواتمنا جميعاً.

إنه لأمر ممتع أن يتحدث المتصلون عن قدرتك على فقد وزنك،لكن المؤلم في الموضوع أني لم أكن ضيفاً على البرنامج للصحة الجسدية،أو الحمية،أو حتى برنامج للطبيخ،بل كنت ضيفاً على برنامج يعرض للصحافة السياسية الغربية،وقلت كلاماً ليس له علاقة من قريب ولا من بعيد بالسمنة أو التخسيس،إلا بالنظر إلى ارتباط لفظة التخسيس بالخسة ومقارنتها بأفعال رئيس الوزراء الإسرائيلي سيء الذكر شارون،وأقول بالمناسبة إني قلت في المقابلة أنه مع كل عدم احترامنا له يعرف من أين تؤكل الكتف،وأظن أني كان يجب أن أضيف إلى الكتف شحم الإلية،لمناسبتها لشارون حالاً ومقاماً.

وأعود إلى البرنامج لأقول إنه من غير الممتع أن يتجنب الناس التعليق على حديثك في الموضوع الأصلي ابتداءً،لكني حتى لا اظلم أحداً أقول إن فيهم من راعى الذوق العام وختم مكالمته فقال إن حديثي أعجبه أيضاً،لكن هؤلاء أيضاً،عاودا ليؤكدوا أن شكلي الجديد هو دافع الاتصال.

لم أحس قبل هذه الاتصالات بالحالة التي تشعر بها نانسي عجرم عندما يتصل بها معجبون للحديث عن أثرها فيهم،وبالتأكيد فإن هذا الأثر لجهة ملاحتها،لكنهم سيقولون في ختام مكالماتهم بأنهم طربوا لأغنية من أغنياتها!

أؤكد بأنه جميل جداً أن تتلقى ثناءً، على قدرتك على التحول من كتلة كبيرة الحجم متحركة على الأرض ولو بصعوبة،إلى كتلة أصغر بقليل متحركة بصعوبة أقل،لكن الناس كانوا يتحولون من الموضوع الأساسي إلى موضوع فرعي،وما أكثر ما يشغلنا الهامش عن المتن،والفرع عن الأصل.

اكتشاف حياة جديدة

لم يحضر في ذهني -وأنا أواصل معركتي الأساسية ضد ما زاد عن الطبيعي من وزني -شيء كما حضرت مقولة لجبران خليل جبران،وبخاصة وأنا استمتع بالراحة من الثقل شيئاً فشيئاً.

يقول جبران:" إن ما نتوق إليه،ونعجز عن الحصول عليه،أحب إلى قلوبنا مما قد حصلنا عليه".غير إني أعلم إني أتوق إلى الرشاقة وسأحصل عليها ذات يوم،رضي من رضي،وكره من كره،فمن رضي فله الرضا،ومن سخط فما بعنا بالكوم إلا اليوم!

لقد اعتبرتها بالنسبة لي -كما اعتبر العرب السلام -خياراً استراتيجياً،إلا إن الفارق أني والرشاقة على وفاق يزداد يوماً بعد آخر،فيما العرب والسلام وطرف المفاوضات الآخر كالنار والبارود.

إن السمين حينما يشرع في فقدان شيء من تراكم اللحم عليه يستمتع بأمور قد تبدو للآخرين تافهة،لكنها بالنسبة إليه مهمة ورئيسة،وهكذا كل الأشياء الصغيرة التي لا يستطيع شخص أن يحصل عليها،تكون لديه كبيرة حتى يحوزها فتصغر في عينه.إننا بذلك نمارس سلوكاً طفولياً دون إن نتنبه إليه،وننظر بانتقاد إلى الصغار عندما يبكون بغية الحصول على لعبة لا تلبث في يد أحدهم ثوان حتى يلقيها أرضاً.

رجل على رجل!

لقد بات وضع رجلي على الأخرى عند الجلوس إنجازاً أهم من تسلق جبال الهمالايا بالنسبة لرياضي أفني عمره للوصول إلى هذه الغاية.أصبحت هذه العادة أهم عندي من فكرة الجلوس ذاتها.وما أكثر ما نجعل الوسيلة أهم من الغاية!

وأقرأ اليوم إحصائيات السمنة وأضرارها بمتعة تضاهي استمتاعي سابقاً بتحويل(سطل) ضخم من(آيسكريم الشوكولاته) كامل الدسم إلى ورق فارغ.

سمين...لكن خفيف دم!

وكنت في السابق أعرض عن كل ما يقع على مرمى ناظري من معلومات تشير إلى ضرر البدانة.وعندما تطرأ في ذهني خطورة السمنة اطردها باستحضاري أني قادر على الحركة ولو لم العب كرة القدم،وأنهي الحوار في داخلي بجملة أثيرة أخاطب بها نفسي:"عاد بالله ودك(هل ترغب) لو كنت نحيلاً،لكن دمك ثقيل؟!".

إنها محاولة الانتصار بما لديك لتعويض ما تفتقده ولا تستطيع،أو لا ترغب في الحصول عليه.

وأتذكر الآن أن ما اشتهر عن البدناء من خفة دم كانت مخرجاً للكثيرين من الحرج عندما يتحدثون عن السمان،فما أكثر ما قيل لي:يا أخي أنت سمين بشكل!

وقبل أن أفغر فمي تعجباً من عبارة وقحة ترد بلا مناسبة،وتقال بلا أحم ولا دستور،يتدارك محدثي الوضع فيسكب ماء على نار أوشك على إيقادها بقوله:"بس(ولكن)دمك خفيف".ومع أن منطق الجملة بكفتيها يبدو متناقضاً لكل ذي لب،خلافاً لافتقاره لمقومات الأدب والذوق،إلا أني أعرض عن التفاصيل إيماناً بـ(إن الحسنات يذهبن السيئات).

وكنت قد قرأت في يناير(كانون الثاني)من العام ٢٠٠٤م أن دراسة أمريكية أكدت أن أمراض السمنة تكلف الولايات المتحدة ما يقارب ٧٥ مليار دولار في العام الواحد.وبخاصة وأن ثلث الأمريكيون مصابون،بالسمنة المفرطة،وثلثهم الثاني مصاب بها دون أن تفرط،ما معنى أن الثلثين معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والسكري والأمراض المزمنة.

نقلت المعلومة إلى صديق مازال يصنف سميناً،فاستفزع بالتراث للتعليق على الخبر،وكثيراً ما نجد في التراث ملجأ لما نشتهيه...قال صديقي:

ومن لم يمت بالسيف مات بغيره......تعددت الأسباب والموت واحد

قد يموت النحيف دهساً

كنا،إنا السمين السابق،وصديقي السمين الحالي،نجلس في مقهى،فأشار صاحبي بعد بيت الشعر إلى نحيف يجلس في طاولة مجاورة،وقال:قد يخرج صاحبنا،إلى الشارع فيموت مدهوساً في حادث سيارة،دون يحتاج الموت ليغشاه أن يكون سميناً!

تذكرت عندما استمعت إلى صديقي السمين باقي خبر الدراسة إذ إن منظمة الصحة العالمية إثر معلومات الدراسة الآنفة التي أشارت إلى إن السمنة تضغط بقوة على النظام الصحي في العالم،تقدمت بطلب لمعالجة المشكلة إلا أن الطلب واجهته معارضة شديدة من الولايات المتحدة.

كانت الخطة تطالب بالضغط على الشركات المصنعة للمواد الغذائية،للتقليل من كميات السكر والدهون في منتجاتها إلا إن تلك الخطة واجهت معارضة شديدة من الولايات المتحدة،لأنها لا تعتقد أن هذه المنتجات هي السبب في انتشار السمنة في العالم.

ويعتقد الباحثون إن واشنطن تدافع عن مصالح الشركات الأمريكية المصنعة للمواد الغذائية وليس عن الذين يعانون من أضرار السمنة.

أمريكا السمينة!

الأمريكيون لا يقيسون أوزانهم بالكيلو،بل بالباوند،وأنا وكل من عاش في أمريكا فترة من الزمن اضطررنا إلى أن نحول ما اعتدنا عليه من مقاييس ومكاييل إلى مقاييس خاصة أحياها الأمريكيون،ومن أحيا مواتاً فهو له كما الأثر.

لقد تحولنا إلى آلات حاسبة للتحويل من كيلو غرام إلى باوند،ومن كيلو متر إلى ميل،ومن درجة حرارة بمقياس فهرنهايت إلى مقياس سنتيقريس،والحسابة بتحسب!

ذلك أن الأمريكيين مولعون بالتميز،والاختلاف عن بقية خلق الله،ربما لأن وطنهم قارة حقيقة سواء بالنظر إلى كبر المساحة،أو كثافة عدد السكان،أو تنوع الثقافات وأساليب الحياة وطرق البناء والمعيشة في مدنهم وولاياتهم،ولذا تجد كثيراً منهم لم يغادر بلاده منذ ولد ولا يجد غضاضة في ذلك،مع أنه قد يقضي كل إجازة جديدة في منطقة لم يرها من قبل من وطنه.

ومن الحديث عن أمريكا،أقول إنها بلاد السمنة حقاً ووطن البدانة صدقا،ومن جرب عرف،ومن عرف غرف!

إن الإعلانات التلفزيونية في أمريكا لا يمكن أن تخلو من إعلان عن عقار يحول البدين رشيقاً،وكل من فكر عرف أن هذا مما يندرج تحت مظلة المستحيل،إلا أن الغريق يتعلق بقشة،ولقد اشتريت بالهاتف أنواعاً من الحبوب والكريمات استخدمتها ردحاً من الوقت،فما زادتني إلا شحوماً!

دعك من الإرهاب...التهديد في الأكل!

كتب جون هيوز مقالاً عنون له بـ:"دعك من الإرهاب...الوجبات الكبيرة هي التهديد الحقيقي"!

كأني به يحاور صديقاً يقول له:الإرهاب يهددنا،فأجاب بالعنوان كما لو قال:انس الإرهاب يا حبيبي،الدسم هو التهديد الحقيقي لنا!

قال جون هيوز-وهو بالمناسبة محرر في جريدة أخبار الصحراء-"إن العراق ليس أكبر تحد يواجه الأمريكيين،وليس أيضا هجوم القاعدة المقبل،ولا هو العجز في الميزانية ولا تضاؤل منافع التأمين الاجتماعي،فقد اتضح أن التحدي الأكبر الذي يواجهه الأمريكيين هو السمنة".

يا سلام عليك يا سي جون!كيف تهددكم السمنة يا مولانا؟

أجاب بقوله:"يأكل الأمريكيين أكثر،لكنهم يستمتعون أقل بالتبعات...هناك قلق وطني من خصر محشو ومترهل،والجميع بلا استثناء يتحدث عن هذه الظاهرة،خصوصا على طاولات الطعام التي يوضع عليها عادة بطاطس مقلية بحجم كبير،وكأس من الكوكاكولا بحجم واحد لتر".

الحجم العائلي،لواحد فقط!

وأزيد أن الأمريكيين هم من ابتكر الحجم العائلي في المشروبات والمأكولات،مع الإشارة إلى أن المستهلك للحجم العائلي ليس إلا فرداً،لكن يجب أن أشير-من باب إحقاق الحق-إلى إنه يعدل عائلة بمجموع كيلو غراماتها،أو حتى باونداتها مجتمعة،دون إشارة إلى أهمية التعوذ من الحاسدين،فهناك كيلوات لا تخترق

شحومها عين حاسد،ولا لسان واش،لكني قبل أن أصنف من أعداء السمان،أقول:إن ذلك كله يخفي في داخل هذه الشحوم-عادة-قلباً أبيض ناصعاً كما هي نتيجة غسيل سيدات البيوت طبقاً لإعلانات مساحيق التنظيف.

يشير التقرير إلى"طوفان من الدراسات تقترح بأن لدينا(الأمريكيين)مشكلة،والمعاهد الوطنية تؤكد على أن هناك بدينين اثنين من كل ثلاثة أمريكيين وأن ثلث الأمريكيين يعاني من السمنة"...

دراسة للمركز الوطني للوقاية من الأمراض تناولت العادات الغذائية للأمريكيين في الثلاثين سنة الماضية،ووجدت أن النساء قد زدن مقدار السعرات التي يتناولنها بحوالي٢٢بالمائة في حين زادت سعرات الرجال٧بالمائة،وألقت الدراسة باللوم على أطعمة كالباستا والحلوى والمشروبات الغازية،وأضيف إلى قائمة المسؤولين كل القائمين على صناعة السينما الهوليودية الذين يطيلون أفلامهم مما يستدعي صناديق كبيرة من البوب كورن المضاف إليه سمنة فيها من السعرات الحرارية ما يعدل ثقل دم معظم نحلى الأجساد.

لم تعد النساء يستطعن ارتداء الملابس الضيقة متأثرات بما يعرض في التلفزيون الذي يظهر عارضات أزياء بأجسام كأعواد الثقاب،وبدأ الرجال في ارتياد متاجر بيع الملابس الرجالية بمقاييس كبيرة،وهذا يعني بوضوح تام أن هناك كلفة ما خلف هذا كله.

أرقام مفزعة!

تقرير آخر يشير إلى صحية للوزن الزائد والخمول والكسل،فهناك ٣٠٠ألف وفاة مبكرة سنويا وأكثر من٩٠مليار دولار تدفع سنويا للرعاية الصحية،وهذا التقرير الذي أعدته الدكتورة جوان مانسون رئيسة الطب الوقائي في مستشفى هارفارد وبريجهام النسائي،وبمساعدة من اختصاصي القلب الدكتور فيليب جرينلاد يحثان فيه أطباء مراكز الرعاية الأولية لاقتطاع بعض الدقائق من وقت مرضاهم الذين يعانون من أوزان زائدة والتحدث معهم عن ضرورة تغيير أسلوب معيشتهم.ويضيف:"في مقابل هذا القلق الطبي السائد،يعاد طبع كتب الحمية التي تقدم خططا وبرامج تغذية يناقض-في الغالب-بعضها بعضاً مما يربك القراء،في حين تقدم كتب التمارين الرياضية حلولا لتجانس العضلات،وتشكيل الأجسام،وحرق الدهون.وعلى الشاشة التلفزيونية تظهر فتيات مفتولات العضلات ورجال بسحنة برونزية بعضلات ضخمة وبخصر نحيف يعرضون أجهزة تثير الرعب بقضبان وكيابل وأحمال يقولون عنها أنها هي التي ستخلصنا من كيلواتنا الزائدة،ويمكنك في غضون دقيقة أن تخزن هذا الجهاز الضخم تحت سريرك".

تشريعات ضد الشحوم!

خطر الترهل والشحوم لم يقف على الاقتصاديين والعاملين في قطاعات التسويق،بل تجاوزه إلى المشرعين ففي ولاية ايداهو بدأ المشرعون بالضغط لتمرير قوانين تشجع على أوزان أقل،من بينها السماح لشركات التأمين بعرض تخفيضات في أسعارها بنسبة تصل إلى عشرين بالمائة لأولئك الذين يتمكنون من الوصول إلى أوزانهم الطبيعية،قوانين أخرى تسمح لشركات التأمين بتسويق برامج لتغطية الرعاية الصحية لمن يعانون من سمنة مفرطة.وأزيد بأن هذا عين التفرقة ومحض العنصرية،انتصاراً لمرحلة أوشكت عندي على التحول من المعاصرة إلى التاريخ.

ميزان في كل ممر!

ولا يزال الحديث في قوانين التشريع"فالسيدة مارجريت هنبيست النائبة عن ولاية ايداهو امرأة شقراء طويلة عملت لفترة ممرضة،وقد اقترحت وضع ميزان في الممرات في المباني الحكومية حيث يصنع القرار لتذكير المشرعين بأن يكونوا حذرين وهم في طريقهم لقاعة الطعام لتناول الغذاء".وأعلق على اقتراح سعادة

النائبة كي أدلل على أني رجل مولع بالتفاصيل فأقول:إن الواجب أن يكون الميزان من النوع الذي يناسب من يزيد على المئة وعشرين كيلاً.

والفكرة جميلة وإن لم تطبقها الإدارات الحكومية فيجب أن يطبقها المرء في بيته وشقته وكل مكان يغشاه.

وزن الأبقار،وزن الأوادم!

وكتأكيد على أهمية هذه الملاحظة أقول أيضاً:إنني منذ أن حلقت عن الرقم السابق وزناً بت لا أحصل على وزني إلا في المطارات وعلى ميزان العفش،أو في الجمارك عند تقدير أوزان البضائع،وأخشى أن أضيف ميزان الأبقار فتصنفونني ضمن من يمارس إرهابا مضاداً للأوزان المليانة ولا أقول الثقيلة من باب العناية بالألفاظ،ليس إلا.

لقد كانت الموازين العادية،تتوقف عن العمل احتجاجاً على ما سببته لها من ويل وثبور،ولو تحدثت لرفعت عقيرتها بالصياح والنواح والعويل اعتراضاً،ولام الله من يلومها!

أعود إلى حيث التقرير الذي قال:"يتداول بعض المشرعين أيضا موضوعات كمشكلة تواجد مكنات الأطعمة الخفيفة والمشروبات الغازية في المدارس الحكومية،والتي تزيد من فداحة مشكلة السمنة بلا شك وفي الوقت نفسه تزيد من مداخيل المدارس المالية التي تعاني أصلاً من نقص في الميزانيات.ويتعرض الأطفال والمراهقون لسيل عارم من إعلانات تلفزيونية مغرية تعرض الأطعمة والمشروبات الغازية بشكل جذاب،والتي بدأت مؤخرا في التركيز أيضا على ترويج المشروبات والأطعمة بأحجام كبيرة،ففي حين يعاني البالغون من الإفراط في الغذاء وقلة الحركة ويناضلون لإيقاف الحصول على مزيد من الكيلوغرامات،فالمشكلة تتفاقم مع جيل قادم من الصغار الذين يتعرضون لمغريات تجرفهم ليكونوا ضحايا جداً للسمنة.وأضيف هنا مصححاً-من باب إحقاق الحق-بأن الإغراءات لا سيما ما يتعلق منها بالأطعمة والمأكولات لا تعترف بعمر،ولا تميز بين صغير وكبر،ولا كهل وشيخ،وهذا دلالة على العدل،وقد قيل سابقاً المساواة في الظلم عدل.

شراهة الأطفال:

مركز الوقاية من الأمراض الذي أشار إلى أنه منذ عام ١٩٨٠م وحتى اليوم تضاعفت حصة الأطعمة التي يتناولها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١١ سنة،كما أن ١٠ في المئة من الأطفال بين أعمار سنتين وخمس سنوات يعانون من السمنة وتزداد النسبة إلى ١٥ في المئة عند الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و ١٩ عاماً.وتدرس مؤسسة كايسر تأثيرات الثورة الإعلامية على الأطفال من خلال البرامج والأفلام وألعاب الفيديو وأنشطة الكمبيوتر المتعددة وتأثيرات الإنترنت وعلاقتها بزيادة الإصابة بالسمنة بين الأطفال بشكل درامي،وأظهر التقرير الذي نشر عن الدراسة أنه يجب على وسائل الإعلام الترويج بصورة أفضل للرشاقة وتناول الأطعمة الصحية.يقول التقرير:"إن أجراس التحذير تدق،لكن لا يبدو أن الشحوم تذوب بسهولة".

وأستغرب كيف يصر المحرر على سهولة ذوبان الشحوم،وأرجو ألا يكون متأثراً بالثقافة العاطفية العربية التي تكثر من الإشارة إلى الذوبان،بداية من:"ذوبني بحنانه"،و"أنا ذبت ذوب"،وليس نهاية بـ"الحب ذوبنا ..."،حتى ليخيل إلى المستمع أنه قطعة سكر في فنجان حار،عياذاً بالله من الذباب وكل ما له صلة بالحشرات.

شعر...وسمنة!

خلال سمنتي ارتبط مفهوم النصيحة عندي بالدعوات التي تطلق تجاهي داعية إلى تخفيفي من وزني.في البداية كانت المسألة مقلقة وتتسبب عادة في إزعاجي،مما يسهم في التأثير سلباً على نفسيتي،غير أن حساسية البدايات تحولت مع الوقت إلى لا مبالاة مطلقة،وجلد المشاعر ناعم الملمس،صار مع كثرة الطرق خشناً صلداً.

قالت لي والدتي-حفظها الله-أكثر من مرة،في طريق حثها المتواصل لي على التخفف والتخفيف:يا بني،لا أهتم لك،إلا إذا تذكرت أنك ستموت يوماً،فكيف سيتحمل حاملوا جنازتك كل هذا الوزن؟

كانت ردة فعلي استحضاراً لمشهد كرتوني يتخيل جنازة لا يحملها الرجال،بل رافعة آلية من تلك التي تستخدم لتشييد المباني الشاهقة،ثم ينتهي المشهد الكرتوني بتخيلي لأبي الطيب المتنبي وهو يراقب جنازتي الآلية الكرتونية،ثم يبتسم بفخر ويردد بصوت مجلجل يملأ الأرجاء قائلاً:

وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام

ولكي يطابق بيت المتنبي حالتي يجب أن يناقل بين"النفوس"و"الأجسام"،ليكون:

وإذا كانت الأجسام كبارا صديقك تعبت في مرادها النفوس

لكني أقول:هل تسكن النفوس إلا في الأجساد،وهل تخلو الأجساد من النفوس؟!

ثم إنها الحالة التي يحلو لي أن أمارسها فأقلب الأبيات أحيانا بشكل يعبر عن حداثة ذائقة مهترئة،تستند إلى كل الأرطال التي كنت أزخر بها،أو هي تزخر بي،لافرق،فأقول أحياناً في حالة يصف صاحبها الشباب في السعودية،بأنه"مفهي":

وإذا كانت الأجسام كبارا صديقك لم تلق الذي لا تعاتبه!

كنت أحياناً أقول تعليقاً على مداخلة السيدة الوالدة الناصحة،كما قال أبو فراس الحمداني:

إذا مت ظمأنا فلا نزل القطر!

وأحياناً أتمثل قول السيدة أسماء بنت أبي بكر لابنها ابن الزبير رضي الله عنهم أجمعين:

إن الشاة لا يضرها سلخها بعد ذبحها!

فأهرب بذلك من الرضوخ لأمنيات الناصحين.

أقول لكم محذراً ومنذراً،ومتحدثاً بنعمة الله:إن البدناء،يمكنهم بسهولة أن يكونوا كما قالت العرب:

مكر مفر مقبل مدبر معاً

ولكن في الأفكار،والنقاشات،لا فيزيائياً بطبيعة الحال.

وما دام الحديث في التاريخ والتراث،فأقول:إن أكثر الشخصيات التاريخية أثره عندي تلك التي يتناقل الرواة شيئاً عن ضخامتها،وطالما حفلت بما جاء أن عمر بن الخطاب-رضي الله عنه-كان ضخماً،حتى إن رجليه تتدليان على الأرض وهو راكب الدابة!

بل لقد كان ابنه عبدالله بن عمر ضخماً حتى تعذر أن يحمل نعش جنازته أربعة رجال!

ولم يكن كثير من الصحابة بعيدين عن وصف الضخامة هذا...

عصرياً،لم يكن شيءً أحب إلى قلبي من بزوغ نجم سمين مثلي يوم كنت سميناً،وبخاصة في السينما،على قلتهم كما أشرت في فصل العنصرية ضد البدناء.ولهذا كنت أحب علاء ولي الدين-رحمة الله-لأسباب:سمنته أولاً،وخفة دمه ثانياً،ووجهه الطفولي ثالثاً!وقد حزنت على وفاته كثيراً،فقد كان بوجهه الطيب البشوش،نعم السفير للبدناء من خلال السينما والتلفزيون.

وعندما أطل علينا زميلنا عماد الدين أديب عبر التلفزيون في برنامجه الشهير(على الهواء)في قناة(أوربت)استبشرت خيراً،وحزنت لتوقفه عن التلفاز،وظللت أثني عليه وعلى البرنامج،حتى مع كوني غير مشترك في القناة التي كان يظهر من خلالها!

كانت الفكرة تتمثل في حرصي على نقض صورة النجم ذي الجسد الممشوق المتوازن البناء الجسمي.

ولأن الشيء بالشيء يذكر أتجه صوب الخليج،حيث الحنين والدفء والأصالة،وجذوري فأشير إلى حسين الجسمي الفنان الإماراتي ذي الصوت الشجي،ولا أنسى بلبل الخليج الفنان الكويتي نبيل شعيل،الذي بدأ رحلة النجومية ذات الوزن الثقيل،جسداً وفناً،وفي السعودية برز الممثل الشاب فهد الحيان،في تخصص نادر محبب إلى قلوب الأطفال بالذات،وأنضم إليهم كلما أردت أن أهرب من نزق الكبار،إلى طيبة الصغار وعفويتهم،وقبله كان يوسف الجراح،الذي أثبت رجولة وثباتاً على المبدأ،عندما قرأت له تصريحاً دبيلوماسياً جداً،قال فيه:من سيسألني عن سمنتي سأضربه!

وأقول معلقاً،لا مبرراً،بأن من جاء بقلة الأدب،استوجب تأديبه يا عم يوسف،وإذ أكتب ذلك،فإني أسطره،بعد أن بدأت أتنازل عن سمنتي شيئاً فشيئاً،حتى لا أضربَ أو أُضرَب،ولو على سبيل المزاح!

التعاطي مع الثقلاء

يبدو في الموضوع سؤال مهم،يطرحه كل سمين،وهو:كيف أتعاطى مع ثقلاء الدم المتندرين على سمنتي؟!

إن من يواجه سميناً بهذا السؤال لا يعلم قيمة الموضوع وأثره بالنسبة للطرف الآخر.

وإذا كان تولستوي يقول:"لقد منحت عملي الحياة كلها...إنه كياني كله".فالسمنة بالنسبة للبدين كالعمل لتولستوي،فتنبهوا يا رعاكم الله!

كنت سميناً،وقد رويت كثيراً تجاربي وذكرياتي مع السمنة،ومن أكثر المواقف المحرجة التي يواجهها البدناء،تعليقات من حولهم على سمنتهم،وفيما سبق بيان لبعضها...

أحد أبسط هذه الأمثلة أن يسل عليك أحد الثقلاء سيوف لسانه سائلاً:لماذا لا تخفف وزنك؟!

أعتقد أني توصلت إلى مرحلة من الخبرة للتعاطي مع هذا السخف.معادلة الرد لا تقوم على المعاملة بالمثل.كلا إنك إذاً مثله!

لقد توصلت إلى أن الحل الأمثل عندما تكون سميناً هو أن تتصالح مع سمنتك.لا أحد لديه الاستعداد لقبولك أكثر من نفسك.إذا لم تقبل أيها البدين نفسك،فلا تنتظر أن يقبلك غيرك.إن واقعك-وإن كان ثقيلاً-إلا أنه قابل للاستيعاب،ولا تغرنك شحومك المتراكم،فقد تعارف الناس على خفة دم البدناء،ولطف مشاعرهم.

لا تنس أن الإنسان هو الذي يختار لنفسه،وتذكر بشار بن برد يوم قال يخاطب محبوبته:

إن في بردي جسماً ناحلاً لو توكأت عليه لا نهدم

لم يكن بشار رشيقاً،ولا يرتاد صالات التدريب،ولم ينظر يوماً في عدد السعرات الحرارية في صحفة غذائه قبل أن يضربها بخمسة نكاية في الإتيكيت والشوكة والملعقة والسكين،وما ألزم نفسه بحليب ناقة منزوع الدسم،ولا اجتنب اللحوم بعداً عن الكولسترول!

بل كان في محصلته النهائية ضخم الجثة،عظيم المنكبين،لا يوصف إلا بالبدين.

لكنه أقنع نفسه بما يريد.

لم يمر ابن برد مبضع جراح على شحومه،ولا شفط دهونه،بل أمرها على قناعته الشخصية التي لم تكن بحاجة إلى إجازة من أحاديث الثقلاء،ولا إلى قبول من همسات الوشاة،وردد شعره متخيلاً نفسه كما يريد،نحيلاً رشيقاً رقيقاً...

عجيب أمرك يا بشار!

لو توكأت صاحبتك على جسمك الناحل...لا نهدم!

على هذا الوصف خلتك(نعومي كامبل)يا شيخ!

السر العظيم:

تذكروا يا سادة يا كرام أن الذين لا يتصالحون مع أنفسهم،لا يمكن لهم أن يحققوا نجاحاً في أي جانب في حياتهم،وما أمر السمنة عن هذه القاعدة ببعيد.

يجب أن يتجاوز السمين تعليقات الناس عليه،ليبدأهم بالتعليق على نفسه،فإذا قال في نفسه ما لم يقولوه،فماذا بقي لهم ليتندروا عليه؟!

إن الوصول إلى هذه المرحلة يحتاج إلى دربة وصبر وتأقلم،لكن نتائجه فتاكة،ومن جرب عرف!

تأملوا سؤالاً ثقيلاً مثل:لماذا لا تخفف وزنك؟كيف يمكن أن تجيب عنه،لو نزعت للجد وابتعدت عن السخرية؟!

أي تأثير ستفعل لو قلت إنك حاولت مئات المرات ولم تنجح!أي منحى للحوار سيأخذك،وكم سيمارس عليك محدثك من أساليب للتنظير ليحدثك عن فلان وفلانة الذين يعرفهم وقد فعلوا!وكأنك لم تسمع بهذه القصص إلا اليوم،مع أنك تستطيع أن تؤلف كتاباً ضخماً تروى فيه قصصاً باردة وسامجة كهذه،تطرق أذنك دون أثر يذكر!

أنجح الحلول هي السخرية،وأرقى أنواع السخرية هي السخرية من الذات،والذين لا يسخرون من أنفسهم ساخرون بالوكالة،ولم تكن البضاعة الأصلية يوماً كالمقلدة!

كنت أقول لمن يسألني:لماذا لا تخفف من وزنك؟أني كثيراً ما حاولت أن أتخفف من شحومي ولحومي المترهلة،لكني كلما شرعت في المحاولة صدمتني النتيجة،فكلما أردت أن أخفف وزني وصلت إلى خفة دمي،حتى أفضى بي التخفيف إلى انعدام الدم،وأصبحت بلا دم،ولذلك أستطيع الآن أن أتعاطى مع بجاحتك!

لا...للعنصرية

إن العنصرية التي يواجهها البدناء،عنصرية حقيقية،وإذا كان الله قد سخر للسود في الولايات المتحدة شخصيات عظيمة أسهمت في تحريرهم من الرق مثل مارتين لوثر كنج الذي قال جملته الشهيرة وتحولت بعده دستوراً للحرية ضد التمييز العنصري بناء على اللون:"أنا لدي حلم"وكان حلمه أن يعيش بنو وطنه مواطنين متساوين في حقوق المواطنة،فإن عالم البدناء بحاجة إلى مارتين لوثر كنج،لكننا نريده أن يخرج بالبدناء من عالم التمييز والطبقية التي يمارس ضدهم.

إن اللغة العربية والثقافات المختلفة تحفل بمظاهر متباينة وواضحة لا تعبأ بالبدناء ولا تلقي بالاً بداية من مقاعد الدرجة السياحية في الطائرات،وليس نهاية بتشبيه السمين بالحيوانات!

دب...عن السمين!

ألا يقول الناس للسمين دباً؟!

قد أستوعب القصة لو كانت مجتمعاتنا تحفل بالحيوانات،وتقترب منها،وتدلعها،وتجعلها بديلة للأبناء كما في الغرب.لكنها في سياقها المحلي أو العربي نقيصة واضحة،ومحاولة للتهكم،وعنصرية طافحة.

لا تقولوا لي إننا نحفل في مجتمعنا بالحيوانات،فنحن انتقائيون في ذلك،نفخر بالذئب،مع أنه غادر،وبالصقور،وببعض الطيور الجارحة.وليس في منظومة فخرنا-بأي وجه-أن نجعل الدب مما يشبه به الناس على سبيل التلطيف أو التكريم أو نحوهما!

أعرف صديقاً،كان بديناً،وذات يوم حاول أن يعبر شارعاً فتأخر في تجاوز الشارع،ما استفز سائق سيارة يبدو أنه والحياء على عداء،فقال له السائق بأعلى صوته:يا دب!

كان النداء الصاخب تعبيراً عن احتجاج السائق على هذا السمين المسكين وهو يتأخر في عبور الشارع نظراً لثقل وزنه.

وكانت هذه الكلمة الجارحة،سبباً في أن يبدأ صاحبنا مشروعاً للتخفيف من وزنه أحالته نتائج هذا المشروع إلى سمين سابق.

من جديد،لا تقولوا إن الدافع حقق نتيجة إيجابية،فتسببك في الألم إن لم تكن جراحاً مختصاً أمر غير مقبول،ولو أفضى إلى ما قد نراه جميلاً!

إن المشكلة الحقيقة هي أن العنصرية ضد البدناء تشكل أحفورة من أحافير ثقافتنا،بل هي منتشرة في ثقافات أخرى متعددة.

لماذا يصر صناع الإعلانات بإفراط متناه على استخدام فتيات نحيلات في إعلاناتهم؟!وإذا أرادوا إشراك الرجل،اختاروه ذا جسم رشيق.

لماذا يغيب أصحاب الأوزان الثقيلة من الجنسين عن الظهور في الإعلانات،إلا إذا كان المنتج يتعلق بتخفيف الوزن،فيستخدمون السمين،ليقولوا له إن منتجا سيقضي على شكلك الحالي!

دعك من الإعلانات...ماذا عن صناعة السينما؟!ائتوني بنجمة سينمائية لم تكن رشيقة؟!وهل هناك عنصرية أكثر من ذلك؟!

دعك من ذلك كله،واذهب إلى الأدب لتجده يضج بالعنصرية ضد البدناء!

ألم تسمع كعب بن زهير وهو يسطر ملحمته الاعتذارية أمام رسول الله-صلى الله عليه وسلم-،فلا يتغنى من محبوبته إلا بنحافتها!

هيفاء مقبلة عجزاء مدبرة لا يشتكى قصر منها ولا طول

لا بل ها هو بشار بن برد ثانية يكرر ما قاله كعب بقوله:

هيفاء مقبلة عجزاء مدبرة لم تجف طولا ولا أزرى بها القصر
غراء كالقمر المشهور حين بدت لا بل بدا مثلها حين استوى القمر

لا تقل لي مرة أخرى،إن بشاراً كان كفيفاً،لذلك لم يتخيل أن هناك امرأة سمينة ليتغنى بها،فقد مر معنا أنه كان من أعضاء نادي المئة!

الفقهاء ينتصرون للبدناء!

إذا كان ما سبق،إمعان في الظلمة،فإن في آخر النفق ضوءاً كما يقول أرباب التفاؤل،وأنصار الصباح،وإن طال ظلام الليل.يلزمني أن أكون مقسطاً،فأقول من باب الإنصاف إن بعض الفقهاء انتصروا للبدناء،فمن الكتب المعتمدة لدى المذهب الشافعي كتاب(المنهاج)وهو عمدة متون الشافعية،وحظي بشروح لا تكاد تعد،ومن أهم حواشيه،حاشية العلامة الجمل،وفيها ذكر أن السمن المفرط عذر عند الفقهاء الشافعية للتخلف عن صلاة الجماعة[7].

الشافعية،يستندون في ذلك إلى حديث رواه ابن حبان[8]،وبوب عليه:(ذكر الباب الرابع وهو السمن المفرط الذي يمنع المرء من الحضور)،وهو حديث أنس بن مالك،قال:قال رجل من الأنصار-وكان ضخماً-،للنبي-صلى الله عليه وسلم-:إني لا استطيع الصلاة معك،فلو أتيت لمنزلي فصليت فيه فأقتدي بك،فصنع الرحل له طعاماً ودعاه إلى بيته،فبسط له طرف حصير لهم،فصلى عليه ركعتين.

الله أكبر،هل تأملت أدب أنس-رضي الله عنه-،عندما وصف الرجل بالضخم،ولم يكن عنصرياً ولا فظاً في وصفه؟!

ومن لطائف تفريعات الفقهاء فيما يخص السمنة،أن السنة هي التربيع في النعش أي أن يحمل نعش الميت أربعة،واستثنوا من ذلك أن يكون المحمول سميناً،فيمكن زيادة العدد بما يتناسب وسهولة حمله استناداً إلى ما حدث في جنازة ابن عمر-رضي الله عنه-حيث كان سميناً.

ومن اللطائف أيضاً أن السمنة تذكر في أبواب عيوب النكاح،حيث إذا كانت المرأة لا تطيق وطء السمين لأنها لا تحتمله فهل لها الفسخ؟!وهو موطن خلاف[9].

---

7 (كتاب الصلاة،باب في صلاة الجماعة)(حاشية الجمل)(٢٧/٣).
8 صحيح ابن حبان(٢١٠٥).
9 تفضل الصديق يوسف الديني-وهو من أعضاء نادي المئة حتى اللحظة-فأرسل لي هذه المعلومات المهمة،تعليقاً على الجزء الذي نشرته من ذكريات سمين سابق،فله كل الشكر والامتنان.

فزعات الأمهات:

من أكثر الأشياء لطفاً،أن الأم -أيضاً- عادة ما تكون حضناً(معنوياً بطبيعة الحال هنا)للسمين،يلجأ إليه هرباً من عنصرية الآخرين،وجفاء الناس،وتعليقات السخفاء.

وعادة ما تدافع الأم عن ابنها وعن سمنته بعيداً عن المنطق،وإذا ذكر أحد سمنة ابنها أو ابنتها استشاطت غضباً،وقالت:أعوذ بالله من عينك،وطالبت المتحدث بأن يذكر اسم الله على فلذة كبدها،خوفاً من العين والحسد.

ولا تدري هذه الأم التي تنضح طيبة أن سمينها الظريف يتمنى أن يصاب بعين تخسف بعشرات الكيلوغرامات من وزنه الزائد،لو ضمن مسار حسد الحسود هذا.

وعادة ما يتندر الأقربون من البدين عند ممارسة الرياضة،وبخاصة كرة القدم،بأن البدين لا يصلح ليشارك بينهم لاعباً،إلا حارساً للمرمى،ليس لخفته وقدرته على النقاط الكرات الصعبة واللعبات الماكرة،بل لأنه سيسد المرمى سداً بمجرد وقوفه مغطياً الخشبات الثلاث.

وكم نفر الناس من السمين إذا حضر موعد الوجبات،فيتجنبون الجلوس إلى جواره على مائدة الطعام،لأنهم يخشون أن يفتك بما حولهم،ونسوا أن العالم يتجه لتقدير المتخصصين،وأنهم سيحظون بالقرب منه بانتقائية فريدة تميز أطايب الطعام،وتستبين أحسنه،وإن أكل كميات تضاعف كمية من حوله فالعبرة كما يقول المختصون بـ"الكيف لا بالكم"!

ومن الصور النمطية المغلوطة تجاه السمين أن شحومه تضغط على مكامن التفكير فيه فتقلل من نشاط ذكائه،وكم من بدين وصم ببطء الفهم وعدواناً،وغير بعيد عن ذلك ظن بعض النساء،أن السمين قليل الرومانسية،وهو من بعض الظن المصنف إثماً دون شك.

ماذا فعلت؟!

عندما نشرت مقاطع من هذا الكتاب في الصحافة وتداولتها مواقع الإنترنت جاءتني رسائل إليكترونية بالمئات،وليست بالعشرات،جلها يتساءل:ماذا فعلت؟!

كيف تخلصت من الزائد من وزنك؟دلنا على الطريقة،ما الحل ؟!وكيف يمكننا أن نفعل مثلك.

أؤكد للجميع،أني لست طبيباً،ولا مختصاً في شؤون التغذية وكمال الأجسام،ولا أحب أن أتحدث فيما لا أحسن.وليس كتابي هذا كما أشرت في بدايته وصفة للتخفف من زائد الأوزان،ولذلك سيكفي كل أحد يبحث عن حل لمشكلة الوزن الزائد إصراره ليجد حلاً للمشكلة،إن كان صداقاً في البحث عن الحل،ولم يرد التنزل مع أحاديث الناس،الذين كثيراً ما يعييهم البحث عن موضوع للتفكه!

السمنة ليست بعيدة عن أي منحى من مناحي الحياة،ومن أراد أن ينجح في مشروع التخلص منها،فعليه أن ينزح إلى أساليب النجاح،والإصرار والمثابرة،والصبر على المكاره في صلبها.

كنت أقرأ قبل فترة أن عالماً من علماء الفقه المتقدمين كان يقول:إن تحصيل العلم بحاجة إلى كثرة الدوافع،وقلة الصوارف!

تأملت هذه العبارة العجيبة،فرأيتها تنطبق على كل مشروع يريد الإنسان أن ينجزه،والتخلص من الوزن الزائد،أنموذج يمكن تطبيقه هنا.

كلما كان دافعك قوياً،وصارفك ضعيفاً،كان النجاح في قبضة يدك.

إن التخلص من السمنة،ليس وصفة يمكن أن يطبقها كل أحد...إنه كالعطور،تتفاعل بعضها مع مسامات أشخاص بشكل إيجابي فتكون رائحتهم رائعة،ولا يحدث ذات الأمر مع آخرين،فلا تكون النتيجة بذات فاعلية النتيجة الأولى.

وأذكر أني يوم كنت صغيراً،قبلت تشديد والديّ بضرورة أتباع الحمية،لكني كنت أفر كاللص حينما لا يراقبني أحد فأوغل في الأطعمة الأقل قيمة والأكثر زيادة للشحوم.بعد يومين اكتشفت والدتي السر،لأني نسيت إحدى الشطائر تحت سريري،فانبعثت من الوجبة الروائح التي لا تطاق إثر تعفنها،ولم يكن صعباً معرفة أني لم أكن جازماً على المضي قدماً في المشروع.

فقط سأقول لكم أشياء قد تبدو مختلفة...لكن قبل ذلك،لا تصدقوا الحلول السحرية!

قال لي صديق أصلع يوماً،إنه كلما ذهب إلى حلاق،عرض عليه بضعة أدوية وكريمات لمعالجة الصلع!

سألته:وماذا تفعل أنت؟!

قال:أرفضها على الفور،ودون تردد!

قلت له:لماذا؟!

أجاب فوراً:كنت أقول للحلاقين ومصففي الشعر وأصحاب صالونات الرجال،دعوكم من كل هذا،لو كانت أدويتك حقيقية وناجحة لا ستخدمها أغنياء العالم وساسته،وجلهم يعانون من مشكلة الصلع،ولم نر أحداً منهم استبدل لمعان صلعته بشعر حريري أو حتى خشن منكوش،مما يدل على أنني لن أكون فأراً لتجاربكم،ولن يكون جيبي هدفاً لأساليبكم التسويقية!

حديث صاحبي الأصلع يفيض حكمة وعقلاً،ولذلك كان يردد:البقاء للأصلع،وليس للأصلع كما هو متعارف ومشهور!

وأمر السمنة ليس بعيداً أبداً عما تفضل به صاحبي عن الصلع.

فلا تصدقوا أصحاب الحلول السحرية.أولئك الذين يبيعونكم الوهم،بعقار،أو بدهون،أو بأدوية شعبية،أو بأنواع الشاي!

الحلول السحرية لا توجد إلا في الروايات المتخلية يا معاشر البدناء،فتنبهوا!

متع جديدة!

يوم كنت سميناً،كنت أعتبر أن أي متعة طعام ليس فيه أرز أو خبز،متعة فقيرة!

فإذا لم آكل أرزاً،قد أتنازل إلى ما يكون الخبز فيه عنصراً رئيساً،وبعد أن انتقلت إلى مرحلتي الجديدة،وجدت أن هناك متعاً،كان التصور المسبق الوحيد للمتعة يعيقني عن اكتشافها والتعرف عليها.

وجدت أن أصنافاً من الطعام كثيرة لا حصر لها يمكن أن تكون ممتعة وجميلة ولا تؤثر في تراكم الدهون،في مقدمتها الأسماك.

لقد اكتشفت أن الحركة،وهي من أهم عناصر التحول من السمنة إلى غيرها،قد تكون بأمور كثيرة،فمثلاً:من منا لا يستخدم هاتفاً نقالاً أو محمولاً؟!

بل،من منا لا يستخدمه بكثرة؟!

هل جربتم في أن تستثمروا خاصية كون هذا الهاتف بلا أسلاك فتجرون مكالماتكم عبره،وأنتم تتحركون مشياً ولو في منطقة صغيرة.لقد أصبحت أتحدث عبر المحمول وأنا أسير ولو في محيط غرفة صغيرة جداً.لا تنسوا أن السيل،ليس سوى اجتماع النقط!

سيكتشف كل أحد في تجربته عناصر جديدة ومؤثرة وجميلة،يمكن أن يضيفها إلى سجل من التجارب الإنسانية،فقط،إذا كان المرء شديد العزم،وأكيد الإصرار على إنجاز مشروعه.

استكشفوا هذه العوالم الجديدة،فالاستكشاف متعة لا يمكن وصفها.

وكما بدأت بدعواتي لكم بالصحة،اختم بدعوات مماثلة...

طابت لكم الحياة!

عن سمين سابق!
كان التفاعل مع ذكريات سمين سابق التي نشرتها مقالات جياشاً وحقيقياً،ورأيت أن من الجميل أن أعرض بعضه في هذا الفصل،فشكراً لكل من قرأ حرفاً من المقالات أو الكتاب،وشكراً لكل من تفضل وأرسل رسالة يشكر أو يعلق أو يتساءل،أنا مدين بالشكر لكل هؤلاء،ولكل من أسهم في العيش معي خلال هذه التجربة.

يجب أن أشكر والدتي ووالدي،وزوجتي وأبنائي،وإخوتي وأخواتي،وزملاء أعزاء،كانوا كلما وجدوا ريجيماً جديداً نقلوه إلى مشكورين.

شكراً لكم من الأعماق،وإن لم تكن الأعمال بحجم الأعماق نفسها،يوم كنت سميناً!

مقعدان وثلاثة مصورين:

سمير عطا الله

تفاكه كتاب كثيرون حول السمنة والبدانة.وتهكم البدناء على أنفسهم لكي يسخفوا بذلك سخرية الآخرين منهم.وتقبل بعضهم الآخر سمنته مدى الحياة،فأصبحت منه وأصبح منها.

وكان الشاعر كامل الشناوي من أظرف البدناء وأكثرهم رقة.وكان سعيد فريحة كلما أراد أن يمحي نفسه أمام حسن فتاك،يشبه حجمه بحجم شجرة الجميز،مع أن سمنته لم تكن في أي مرحلة خليقة بمثل هذا التشبيه.وللمناسبة فان الشناوي وفريحة كانا من كبار العشاق والهائمين والمتيمين.

قبل أيام أرسل إلي الزميل تركي الدخيل مسودة كتابه"مذكرات بدين سابق"يحكي فيها ما كان يلقاه من مصاعب ومتاعب.وما كان يسببه لسواه.يوم كان يزن،ما شاء الله،١٨٠كيلوغراماً.وقد خسر إلى الآن ٥٠منها،أي أنه لا يزال يزن ١٣٠كيلوغراماً،ومع ذلك أعتبر أنه أصبح(سابقا)في عالم السمنة.ولم أر تركي في طبقته الحالية بعد،لكنني التقيته وهو(سابق)في الطائرة،وفي الرياض،وفي البر.ولم يخطر لي لحظة واحدة أن هذا الشاب الظريف والطيب هو في وزن رافعة.لكنه-ما شاء الله-كان يتحرك ناقلاً معه ١٨٠كيلوغراماً ومعها خفة ظل متنقلة أيضاً.

أكثر ما يستظرف المرء حين يسخر من نفسه ويتهكم عليها.وفي هذه المذكرات ترى تركي الدخيل على الدوام في مواقف مضحكة،فكهة،لكن عندما نتخيلها ندرك أنها كانت خشنة وصعبة وقاسية على صاحبها.فالسفر كان يكلفه ضعف ما يكلف الآخرين لأن كرسي الدرجة الأولى وحده كان يتسع له.وحتى هذا كان يلزمه شريط حزام إضافي لكي يستطيع الالتفاف حول زوائده وفوائضه.وعندما لم تكن هناك درجة أولى كان يتعين عليه أن يشتري تذكرتين سياحيتين لمعقدين متلاصقين.وذات مرة اكتشف،بعد أن دخل الطائرة،انه يحمل فعلاً تذكرتين لكن كل واحدة منهما في صف:الأولى في الوسط والثانية في الذنب.

وذات مرة وصل مع أصدقائه إلى فندق في بيروت وهو يشير بفرح شديد.ودخل الحمام فاستحم وهو يصفر طرباً.واشتدت عليه حاجته فجلس على الكرسي المخصص عادة لإنسان واحد،فسقط تحته،وأصدر السقوط دوياً مثل انفجار وهرع أصدقاؤه وموظفو الفندق يستطلعون.وأدرك أنه لا يمكن أن يقول لأحد على الإطلاق ما الذي حدث،فهو مضحوك منه من دون خبر من هذا النوع.

يعرب الرجل الأنيق الحالي عن سروره بنزع٥٠كيلوغراماً من الشحوم واللحوم والانتفاخ.وبعد الآن سوف يكون بإمكانه أن يدخل الفندق منفرداً،أي دون أن يبدو وكأن معه مرافقان،وسوف يستطيع ركوب

سيارة في المقعد الخلفي،ولو مع بعض المساعدة.وأصبح من الممكن له أن يركب درجة الأعمال في الطائرة دون أن يدفع الفرق.وأن يجلس إلى مائدة طعام مثل بقية البشر.وأن يراسل التلفزيون من دون الحاجة إلى ثلاث كاميرات وثلاثة مصورين.وعندما يقرأ عن عرض للعطلة في بلاد سعيدة ما،يستطيع أن يقول لمنظم الرحلة:احجز لي من فضلك دراجة نارية وسيارة مكشوفة.والأهم أنه سوف يوفر الكثير في أجرة الخياطين وتكاليف البدل.ولن يستطيع أي محتال قماش بعد الآن أن يقول له:"ما هو حضرتك قد ثلاثة"! أو أن يقول له آخر وهو يحمل"ماسورتين"للقياس وصلهما ببعضهما:"ما تحاول تخف شويتين يا باشا.مش باقي جوخ في البلد".[١٠]

2 عزيزي تركي:أنا لم أرك قط وأنت تحمل كل تلك الأوزان المهولة التي ضخمتها في ذكرياتك...ولا أدرري إن كانت الحياة ستمن على يوما برؤيتك وأنت تتحلى بهيئتك الجديدة التي تظهر فيها أقل وزنا وأكثر استمتاعا وبهجة بمزولة الحركة والتنقل،فبالرغم من أني لم أحظ بعد بمعرفتك لكني يا سيدي أراني أجزم بثقة راسخة على شيء واحد وهو أن تركي الذي سكن داخل ذاك البدن الذي لم تحس منه سوى ثقله،هو تركي نفسه الذي تعرفت عليه مؤخرا وهو يتحرك بين السطور بخفة بارعة ويتهادى مع العبارات بلياقة مدهشة وتألق،ليبعث في النفس شيئا جديداً...

شيئاً يزيدنا لطفا ووسامة كلما التهمنا كلماته!

وجيهة الحويدر

2 رائع فعلاً
وأجمل الناس هم من يجيدون السخرية من أنفسهم...
يقول القصيبي في عصفوريته الجميلة على لسان البروفيسور المجنون:هل رأيتم ديكتاتورا يسخر من نفسه؟
ما أجملك تركي سمينا كنت...أو نحيفاً.

صلاح القرشي

2 تركي:عشت معك أجواءً غير الأجواء،وتفاعلت مع ما كتبته كقطعة أدبية لا يدرك مدى متعتها إلا من أحس بها...رأيتك فارساً على ظهر جواد أصيل أناخ له عرفه كما يناخ البعير.ورأيت أن الكلمة بالنسبة لك هي الذلول الذي خلده شعراؤنا لذلته لصاحبه،بل إن الكلمة لك مطواعة أكثر من الذلول.والسمنة شكل من أشكال التعبير لما يعتمل في النفس من إبداع.

لا يمكن أن أتخيل قطعة أدبية ومقالاً مازج بين التراث والدين واللغة وحاضر الشعور في سلوكياتها كما فعل هذا المقال الذي أعتبره انعكاساً لثقافة أصيلة وإبداع فطري.وأشهد الله،وأحسبني صادقاً،أنك من خلال سني مراهقتك إنما عكست حال المحرومين والمتسكعين بل والمنبوذين على الأرصفة وفي المطاعم،لا ذنب لهم إلا أن مجتمعهم قد أضاع مشية الغراب والحمامة.

لقد جسدت في هذا المقال كل معاناتنا،وجسدت في هذا المقال كل تناقضاتنا...

د.عبدالعزيز الطويان

[10] جريدة(الشرق الأوسط)الأربعاء٩صفر١٤٢٥هـ٣١مارس٢٠٠٤م العدد٩٢٥٥.

[2] عانيت البدانة في طفولتي وحتى المراهقة.
لكني نزلت الخمسين كيلو مع أول نظرة من نظرات"الحب الأول".
وأعرف صديقا اضطر اضطرارا للتخفيف من بدانته بعد أن صرخ الطبيب في وجهه:ستموت يا أخي!...ستموت!
وأعرف آخر فقدها عندما مرض بالسكر
صحيح،أحسدوا"تركي الدخيل"على أمرين:
الأول:هو نجاحه في التخسيس لأسباب لا هي عاطفية أو طبية وإنما لأسباب"ثقافية".
الثاني:هو كتابته بالغة الجمال والسخرية عن البدانة.

عصام الزهيري

[2] لم أدر أيها العزيز تركي أن الدنيا قد فعلت بك ما فعلت.
يبدو أن زمنا طويلا قد مر منذ آخر لقاء.
كان كرسي"الصباحية"الصغير يتسع لخفة ظلك.
كنت تبدو آخر"سمبتيك"في مواجهة"قبضاي".
أسعدني أنك قد أدرت ظهرك لخمسين"كيلو"ومضيت،لكن اركض يا صديقي فأنا أخشى من مطاردة هذا"الجزء منك"لك.
كثيرون هم أولئك الذين لحقت بهم أجزاؤهم التي خلعوها بالقرب من سور الحوامل!
مرة سألت أحد المعالجين للمس:كيف دخل الجني إلى جسد صديقي؟
فقال:من فمه!
خفت،وأغلقت فمي،ولكني نسيت بعد زمن؟
كثيرا ما أضبط نفسي متلبسا وأنا أفتح فمي إلى آخر مداه
لم أكن في تلك اللحظات أدافع عن حق أو أقوم بموعظة...
ربما كنت ألتهم قطعة"بسبوسة"!
لذا فقد ألتقي بك على السلالم هابطا وأنا أمارس الصعود إلى المكان الذي كنت فيه.
أتوق لرؤيتك يا رجل على انفراد،فلا يشاركنا اللقاء ذلك الجزء الذي يلاحقك.
دمت ساخرا رائعا متميزا.

محمد صادق دياب

[2] منذ زمن لم أقرأ مثل هذه"القطعة المنفلوطية"...تفاعلت جدا مع حروفها...مزجت الاجتماعي بالثقافي والديني والإعلامي...أحسستنا بفقر مجتمعنا للإتيكيت العفوي...

عبدالعزيز الخضر

[2] في"ذكريات سمين سابق"واجه تركي الحقيقة بابتسامة بينما يدير عنها الآخرون وجوههم.

عماد العبدالقادر

[2] ...وكم مرة ركبت طائرة،فتداعت إلى ذهني قصتك،واقتراح تقسيمك إلى مقعدين!
وأراك تكتب ما تكتب وكأنك بمأمن من الغير!
وذو الشوق القديم وإن تعزى*****مشوق حين يلقى العاشيقينا!

سلمان العودة